



Sofia Kyhälä

HYVINVOINTIOHJELMA OSANA TYÖHYVINVOINNIN KEHITYSTÄ

LähiTapiola Pohjoinen - Energialataus

HYVINVOINTIOHJELMA OSANA TYÖHYVINVOINNIN KEHITYSTÄ

LähiTapiola Pohjoinen - Energialataus

Sofia Kyhälä
Opinnäytetyö
Kevät 2018
Liiketalous
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Liiketalous, Esimiestyö ja henkilöstöosaaminen

Tekijä: Sofia Kyhälä

Opinnäytetyön nimi: Hyvinvointiohjelma osana työhyvinvoinnin kehitystä

Työn ohjaaja: Jaana Uusitalo

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2018

Sivumäärä: 47+10

Tämä opinnäytetyö on tehty toimeksiantona LähiTapiola Pohjoiselle. Työssä tutkitaan henkilöstön hyvinvointiohjelma Energialatauksen vaikutuksia yksilön hyvinvoinnin tunteeseen sekä millaisia muutoksia henkilöt ovat tehneet arjessaan hyvinvointiohjelman alkamisen jälkeen. Tutkimuksessa kartoitetaan myös, miten työnantaja voi osallistujien mielestä tukea yksilön hyvinvointia parhaiten. Tutkimus on ajankohtainen, sillä työhyvinvointi ja hyvinvointi ovat yhä suuremmassa roolissa työelämässä.

Opinnäytetyön tietoperusta koostuu työhyvinvoinnista, jota on käsitelty työhyvinvoinnin portaat -mallin kautta. Tietoperustassa keskitytään työhyvinvoinnin portaat -mallin alimpaan portaaseen, joka sisältää fysiologiset perustarpeet kuten fyysisen kunnon, ravinnon sekä unen ja palautumisen. Näihin osa-alueisiin keskittyy myös Energialataus. Työn tietoperusta on koottu hyvinvointiohjelman sisäisistä lähteistä, alan ammattikirjallisuudesta, ajankohtaisista kansainvälisistä sekä suomalaisista tutkimuksista ja artikkeleista sekä internetlähteistä.

Opinnäytetyön empiirinen osuus on toteutettu laadullisen tutkimuksen menetelmiä hyödyntäen. Kyseessä on tapaustutkimus, jossa tapauksena nähdään Energialataus -hyvinvointiohjelma. Tutkimusmateriaali on kerätty kyselyn avulla, joka toteutettiin helmikuussa 2018. Kyselylomakkeen lisäksi tutkimuksessa on hyödynnetty opinnäytetyön tekijän havaintoja sekä valmennuksen tuottajan tutkimusmateriaalia. Johtopäätöksissä vertaillaan tutkimuksessa esille nousseita asioita työn tietoperustaan.

Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että hyvinvointiohjelmaan osallistuminen on tuonut muutosta hyvinvoinnin eri osa-alueilla vaikkei kokonaishyvinvoinnin koeta muuttuneen huomattavasti. Vapaa sana osiossa nousi esille, ettei hyvinvointiohjelman käytännön toteutus vastannut kaikilta osin osallistujien odotuksia. Johtopäätöksenä nähtiin, että osallistujien tunne omasta hyvinvoinnistaan on hyvä ja että Energialatauksen kaltaiseen verkkopohjaiseen hyvinvointiohjelmaan sitouttaminen on haastavaa. Hyvinvoinnin tukeminen on parhaimmillaan osallistujien mukaan rahallista tukea sekä kannustusta hyvinvointi tekoihin.

Jatkotoimenpiteenä tälle opinnäytetyölle on tuloksien esittäminen toimeksiantajalle. Jatkotutkimuksena voitaisiin tutkia, onko Energialatauksella ollut pysyviä vaikutuksia osallistujien elämässä. Toisena tutkimuskohteena voisi olla verkkopohjaisten hyvinvointiohjelmien sitoutumisen haasteet työyhteisöissä.

Asiasanat: Energialataus, hyvinvointi, työhyvinvointi, hyvinvointiohjelma

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Business, Superior work and Human Resources Management

Author: Sofia Kyhälä

Title of thesis: Welfare program as a part of developing workplace wellbeing

Supervisor: Jaana Uusitalo

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2018 Number of pages: 47+10

This thesis has been made as a commission from LähiTapiola Pohjoinen. The study examines the effects of welfare program called Energialataus. The study examines the effects on individual's wellbeing and what changes people have done after the welfare program started. The research also studies how the employer can, in the opinion of the participants, support individual's wellbeing the best. Research is topical because individuals' well-being has an increasing role in work life.

The theoretical framework of the thesis is composed of the same themes as the welfare program. Those themes are basic physiological needs such as physical fitness, nutrition, and sleep and recovery. The theoretical framework also contains knowledge about wellbeing at work. The framework is based on internal sources about the project, professional literature in the field, Internet sources, reports and articles.

The empirical part of the thesis was executed using methods of qualitative research. In this thesis research method used was a case study research. The project Energialataus was considered as the case in the research. The data was collected using both qualitative and quantitative methods.

The results indicate that participation in the welfare program has brought some change in the different areas of wellbeing, although the overall well-being has not changed considerably. Results emerged that the practical implementation of the welfare program did not fully meet the participants' expectations. The overall conclusion was that the participants' feeling of their own well-being is good, but it is challenging to commit participant to a web-based welfare program such as Energialataus.

A further research could study has the welfare program had any long-lasting effects on the participants' life. Another study topic could be the commitment challenges of network-based welfare programs in working communities.

Keywords: Energialataus, wellbeing, wellbeing at work, welfare program

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	ENERGIALATAUS LÄHITAPIOLA POHJOISESSA	7
2.1	LähiTapiola Pohjoinen	7
2.2	Energialataus	7
2.3	Energiatestien tuloksia	9
3	HENKILÖKOHTAINEN HYVINVOINTI TYÖSSÄ.....	11
3.1	Maslown tarvehierarkia työhyvinvointiin peilaten	12
4	FYSIOLOGISET PERUSTARPEET - TERVEYS.....	15
4.1	Fyysinen kunto	15
4.2	Ravinto	18
4.3	Palautuminen ja uni.....	20
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	22
5.1	Tutkimusmenetelmä ja tiedonkeruutapa.....	22
5.2	Tutkimusprosessi	24
5.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	25
6	TUTKIMUSTULOKSET	27
6.1	Hyvinvoinnin tukeminen.....	27
6.2	Osallistujien aktiivisuus.....	29
6.3	Energialatauksen vaikutuksia hyvinvoinnin tunteeseen	30
6.3.1	Fyysinen kunto.....	32
6.3.2	Ravinto.....	34
6.3.3	Uni ja palautuminen	35
6.4	Energialatauksesta	37
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	38
7.1	Energialataus	38
7.2	Hyvinvoinnin tukeminen.....	40
8	POHDINTA	42
	LÄHTEET	45
	LIITTEET	48

1 JOHDANTO

Tulevaisuudessa organisaatioiden menestys on pitkälti kiinni ihmiset hyvinvoinnista, sen ylläpitämisestä sekä kehittämisestä. Ihminen on kokonaisuus, jonka hyvinvointi koostuu yksilön itsensä määrittelemistä osa-alueista. Tämän vuoksi onkin tärkeää muovata ajatusta työhyvinvoinnin käsitteestä laajemmaksi kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin työssä. Kun ymmärretään kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitys työelämässä, voidaan mahdollistaan yksilön maksimaalinen kyky suoriutua työstään ja sen kautta päästä lähemmäksi organisaation tavoitteita.

Energialataus on LähiTapiola Pohjoisessa toteutettava henkilöstön hyvinvointiohjelma, jonka tarkoituksena on parantaa yksilön ymmärrystä ja osaamista hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueilta, parantaa työntekijöiden omaa hyvinvointia sekä auttaa löytämään omaan elämänvaiheeseen so- piva tasapaino ravinnon, levon ja aktiivisuuden suhteen. Opinnäytetyö toteutetaan toimeksiantona LähiTapiola Pohjoiselle ja se keskittyy hyvinvointiohjelmaan osallistuviin työntekijöihin. Aihe on ajankohtainen, sillä hyvinvointiohjelma on parhaillaan käynnissä LähiTapiola Pohjoisen alueella ja hyvinvoinnin merkitys osana työelämää korostuu tulevaisuudessa yhä enemmän.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia vaikutuksia Energialataus valmennuksella on henkilöiden hyvinvoinnin tunteeseen. Tutkimusongelmina ovat, miten Energialataus vaikuttaa henkilöiden hyvinvoinnin tunteeseen sekä millaisia muutoksia henkilöt ovat tehneet arjessaan hyvinvointiohjelman alkamisen jälkeen. Tutkimuksessa halutaan kartoittaa myös, miten työnantaja voi parhaiten tukea yksilön hyvinvointia. Työn tietoperusta muodostuu Energialatauksen sisällön pohjalta, jossa keskeisiä osa-alueita ovat hyvinvointi, työhyvinvointi, ravitsemus, fyysinen kunto sekä palautuminen ja uni. Viitekehityksen aihealueet on valittu siten, että ne vastaavat mahdollisimman hyvin tutkimuksen tarkoitusta. Työn lähteinä käytetään hyvinvointiohjelman sisäisistä lähteistä, alan ammattikirjallisuutta, ajankohtaisista kansainvälisistä sekä suomalaisista tutkimuksista ja artikkeleista sekä internetlähteistä.

Työn tavoitteena on saada vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin sekä kasvattaa opinnäytetyön tekijän ammatillista osaamista työhyvinvoinnin ja hyvinvoinnin osa-alueilla. Opinnäytetyön empiirinen osio toteutetaan tapaustutkimuksena, jossa hyödynnetään sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia tiedonkeruutapoja. Tässä työssä tapauksena nähdään Energialataus -hyvinvointiohjelma.

2 ENERGIALATAUS LÄHITAPIOLA POHJOISESSA

2.1 LähiTapiola Pohjoinen

LähiTapiola-ryhmä on asiakkaidensa omistama, keskinäiseen yhtiömuotoon perustuva yhtiöryhmä, joka palvelee niin henkilö-, maatala-, yrittäjä-, yritys- kuin yhteisöasiakkaita vahinko-, henki- ja eläkevakuuttamisen sekä säästämisen ja sijoittamisen asioissa. LähiTapiola aloitti virallisen toimintansa 1.1.2013 Lähivakuutuksen ja Tapiolan fuusioitumisen seurauksena. Yhtiöryhmään kuuluu tällä hetkellä 20 alueyhtiön lisäksi valtakunnalliset LähiTapiola Vahinkoyhtiö, LähiTapiola Henkiyhtiö, LähiTapiola Varainhoito sekä LähiTapiola Kiinteistövarainhoito. (LähiTapiola 2017, viitattu 8.11.2017.)

LähiTapiola Pohjoinen on yksi LähiTapiola-ryhmän 20 itsenäisestä alueyhtiöstä ja liiketoiminnan mittarein alueyhtiöistä toiseksi suurin. Maantieteellisesti Pohjoisen alueyhtiö kattaa suurimman osan Pohjois-Pohjanmaan maakunnasta sekä puolet Keski-Pohjanmaan maakunnasta. (LähiTapiola Pohjoinen 2016, viitattu 8.11.2017.) LähiTapiola Pohjoisen alueyhtiössä työskentelee tällä hetkellä 144 henkilöä ryhmän 3400 työntekijästä (Intra 2017, viitattu 8.11.2017).

LähiTapiola-ryhmä on uudistamassa perinteistä vakuutusyhtiö toimintaansa elämänturvayhtiöksi. Yhtiöryhmän visiona on tarjota suomalaisille turvallisempaa ja terveempää elämää, tarjoamalla konkreettisia ja ennaltaehkäiseviä palveluita terveyden, turvallisuuden ja talouden saralla. (LähiTapiola 2017, viitattu 8.11.2017.)

2.2 Energialataus

Energialataus on kahdeksan kuukauden mittainen henkilöstön hyvinvointiohjelma ja osa LähiTapiola Pohjoisen matkaa elämänturvayhtiöksi. Energialatauksen myötä halutaan lisätä yksilön ymmärrystä ja osaamista hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueilta, parantaa työntekijöiden omaa hyvinvointia sekä auttaa löytämään omaan elämänvaiheeseen sopiva tasapaino ravinnon, levon ja aktiivisuuden suhteen. Hyvinvointiohjelman pääyhteistyökumppanina toimii hyvinvointialan koulutus-

organisaatio Trainer4You, joka on vastuussa Energialatauksen sisällöstä sekä kulusta. Muita yhteistyökumppaneita ovat Laturi Corporation, FirstBeat Oy sekä työterveyshuolto. (Intra 2017, viitattu 20.11.2017.)

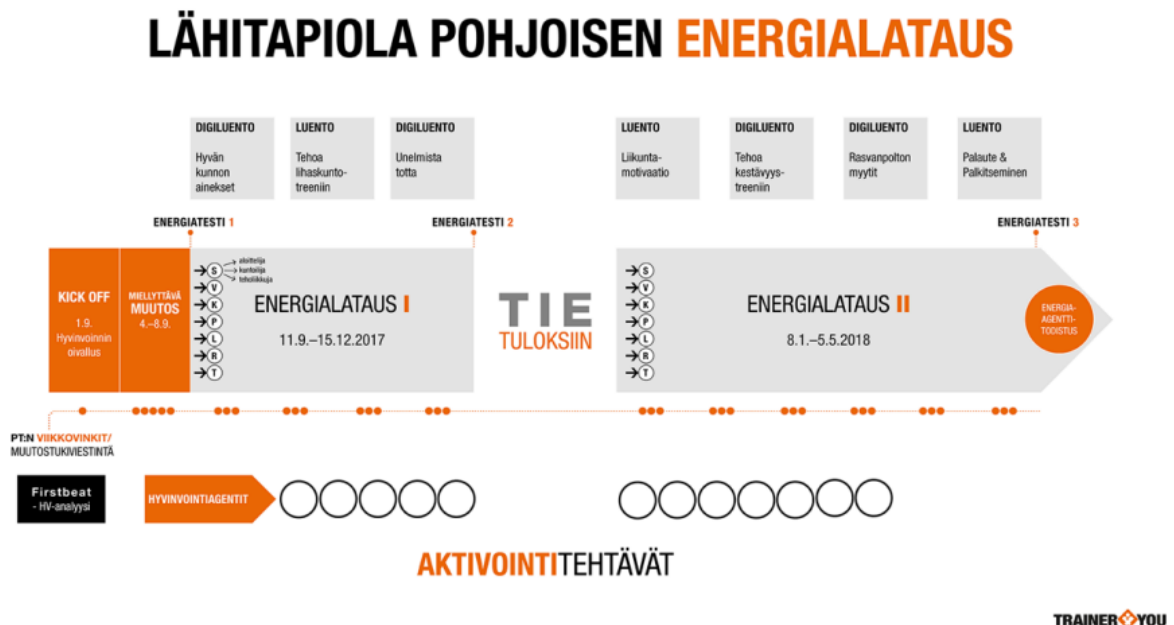
Hyvinvointiohjelma koostuu kolmesta energiatestistä, ajankohtaisista asiantuntija luennoista, verkkokursseista sekä valmennuspoluista. Energialataus on työnantajan tarjoama ja sen suorittaminen tapahtuu omalla ajalla, lukuun ottamatta koko henkilöstölle yhteisiä luentoja sekä kolmea energiatestiä. Yrittäjäsuhteisilla työntekijöillä hyvinvointiohjelman omavastuuhintana on 50€. Kaiken kaikkiaan Energialataukseen osallistuu 147 henkilöä. (Intra 2017, viitattu 20.11.2017.)

Energialatauksen aloitustapahtuma järjestettiin 1.9.2017, jossa esiteltiin tulevan hyvinvointiohjelman kulku. Energialatauksen alussa osallistujilla on mahdollisuus käydä omatoimisesti miellyttävä muutos -verkkokurssin, jonka tavoitteena on orientoida ja rakentaa pohjaa kestäväälle muutokselle. Samaan aikaan henkilöstöllä oli mahdollisuus suorittaa Laturi Corporationin kehittänyt energiatesti, josta on kerrottu enemmän kappaleessa 2.3. Energiatestin tulosten tai oman mielenkiinnon perusteella osallistujat valitsevat ensimmäisen kolmen kuukauden mittaisen valmennuspolun seitsemän eri vaihtoehdon joukosta. Mahdollisia valmennuspolkuja ovat stressin hallinta-, kestävyys-, verenpaineen hallinta-, painonhallinta-, lihaskunto-, ryhti ja liikkuvuus- sekä tasapainovalmennus. Osallistujalla on käytössään jokaisella valmennuspolulla kolme eri tasoista ohjelmaa, aloittelijan ohjelma, kuntoilijan ohjelma ja teholiikkujan ohjelma, joista hän voi valita omalle kuntotasolleen sopivimman. (Trainer4You 2017, viitattu 8.1.2018.) Ensimmäisen valmennusjakson aikana henkilöt, joiden energiatestien tulos on alle 8 tuntia ovat myös oikeutettuja henkilökohtaiseen personal trainer -palveluun (Intra 2017, viitattu 13.3.2018).

Ensimmäisen valmennuspolun lopulla järjestetään toinen energiatesti, jolla seurataan yksilön kehitystä. Testin jälkeen osallistujilla on mahdollisuus valita Energialatauksen toinen valmennuspolku, joko seurantatestin tuloksen tai oman mielenkiinnon perusteella. Valmennuspolun voi jälleen valita edellä mainittujen polkujen joukosta. Valmennuspolkujen välissä, niin kutsutulla ylimenokaudella, osallistujilla on mahdollisuus käydä omatoimisesti Tie tuloksiin -verkkokurssi, jonka tarkoituksena on syventää liikunnallista osaamista. Energialatauksen päätteeksi, järjestetään kolmas energiatesti, jossa nähdään koko valmennuksen tuottamat tulokset. (Trainer4You 2017, viitattu 8.1.2018.)

Valmennuspolkujen ja verkkokurssien lisäksi Energialataukseen sisältyy kuukausittain järjestettäviä asiantuntijaluentoja, joita järjestetään sekä digi- että live -luentoina. Luentojen aiheet vaihtelevat

eri hyvinvoinnin osa-alueilla. Luentoja lisäksi Energialataukseen kuuluu personal trainerin viikkovinkit ja aktivointitehtävät, jotka lähetetään sähköpostin välityksellä sekä liikuntaminuuttikisa, jonka avulla kannustetaan tiimejä liikkumiseen. Liikkumiseen kannustavat myös jokaiseen tiimiin koulutetut hyvinvointiagentit, joiden tehtävä on muistuttaa ja kannustaa työyhteisöä hyvinvointitekoihin. (Trainer4You 2017, viitattu 8.1.2018.) Kuviossa 1 on havainnollistettu Energialatauksen kulkua.



Kuvio 1. LähiTapiola Pohjoisen energialataus (Trainer4You 2017, viitattu 8.1.2018)

Energialatauksen alkamisen jälkeen ohjelmaan tehtiin muutoksia osallistujien toiveesta. Ohjelmaan lisättiin personal trainerin kyselytunnit, joiden aikana osallistujat pystyvät lähestymään Trainer4You:n personal traineria heitä mietityttävissä asioissa. Lisäksi keväällä 2018, jokaisella osallistujalla on mahdollisuus varata 15 minuutin henkilökohtainen puhelinaika personal trainerin kanssa. Puhelun aikana voidaan käydä läpi luottamuksellisesti henkilöä askarruttavia asioita. Muutoksia tapahtui myös luentoja sisällöissä.

2.3 Energiatestien tuloksia

Energialatauksen vaikutuksia mitataan hyvinvointiohjelman aikana Energiatestin avulla. Energia-testi on Laturi Corporation Oy:n kehittänyt kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja jaksamisen mittari. Testin tuloksena saadaan oma energiaiindeksi tunteina ja minuutteina, sekä raportin hyvinvoinnin

osa-alueista. Energiaindeksin maksimitulos on 16 tuntia, mikä on keskimäärin se aika, jonka ihminen viettää valveilla. Minimitulos testeissä on neljä tuntia. Keskimääräinen energiaindeksi on noin kahdeksan tuntia. (Energiatesti 2018, viitattu 13.3.2018.)

Energialatauksen alussa kartoitettiin Pohjoisen alueyhtiön energiaindeksi, joka oli 10 tuntia ja 42 minuuttia. Energiatestiin kutsuttiin 147 henkilöä, joista 125 henkilöä suoritti testin. Osallistumisprosentti oli näin ollen 85 %. (Intra 2017, viitattu 13.3.2018.) Vuoden vaihteessa suoritettiin energiatestien seuranta. Seurantatestiin kutsuttiin jälleen 147 henkilöä, joista 48 % suoritti testin. Energiaindeksin tulos kasvoi 31 minuuttia niiden henkilöiden osalta, jotka osallistuivat sekä alku että seurantatestiin. Uudeksi tulokseksi saatiin näin ollen 11 tuntia ja 33 minuuttia. Tuloksista selvisi, että kaikkiaan 16 henkilöä paransi seurantatestin tulostaan yli yhdellä tunneilla alkutesteihin verrattuna. Näistä henkilöistä kuusi, oli saanut henkilökohtaista valmennustukea ensimmäisen valmennusjakson aikana. (Intra 2018, viitattu 13.3.2018.)

3 HENKILÖKOHTAINEN HYVINVOINTI TYÖSSÄ

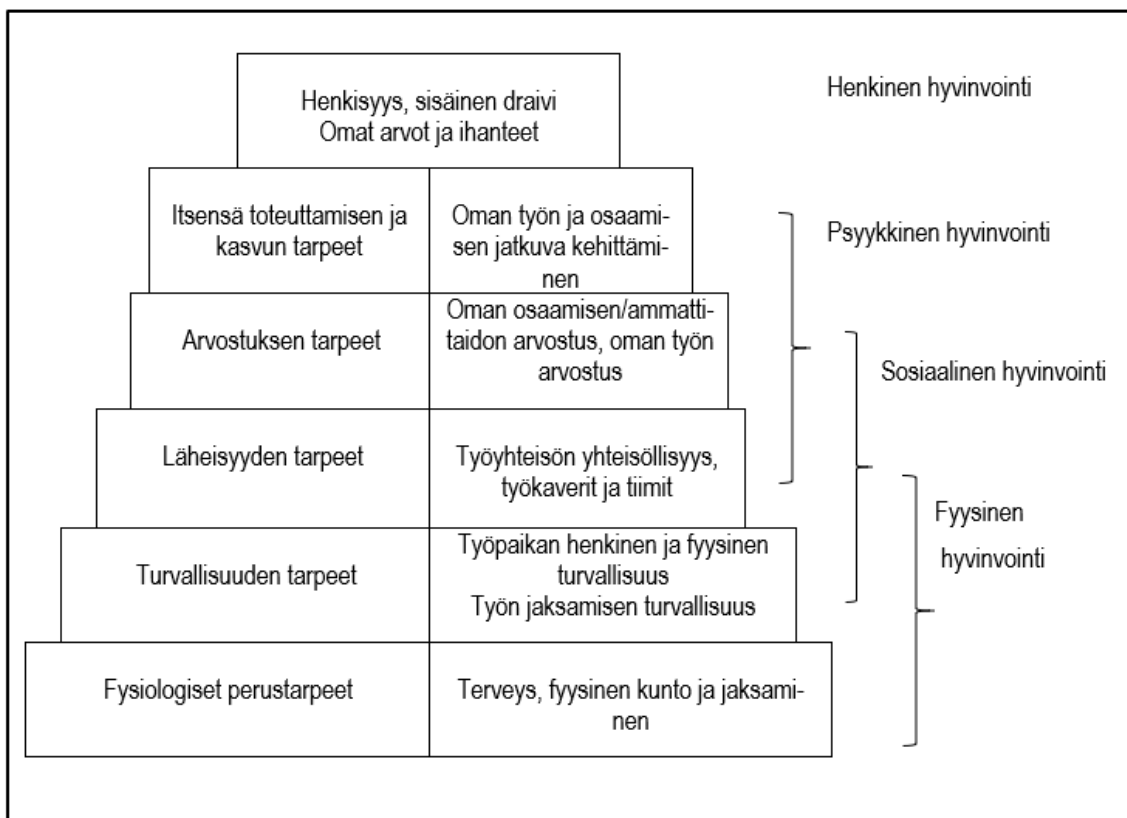
Työhyvinvointi voidaan määritellä yksilön kokemuksena työstä, sen mielekkyydestä ja turvallisuudesta sekä omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, viitattu 21.11.2017). Työhyvinvointia syntyy mielekästä työtä tekemällä yhdessä työyhteisön kanssa, jossa jokainen työyhteisön jäsen kantaa vastuunsa työhyvinvoinnin kokemuksesta. Työhyvinvointi parantaa yhteisöllisyyden tunnetta sekä innostaa työn tekemiseen ja itsenä kehittämiseen. Hyvinvovassa työyhteisössä töihin on mukava tulla, työntekijä kokee osaavansa ja onnistuvansa työssään ja sitä arvostetaan sekä työyhteisön sisäiset ihmissuhteet ovat kunnossa. (Valtionkonttori, 2017. viitattu 21.11.2017.)

Työhyvinvointi on käsitteenä moniulotteinen, sillä se koostuu yksilön määrittelemistä asioista. Haastavan käsitteestä tekee se, ettei työhyvinvointia ja henkilökohtaista hyvinvointia voida erottaa toisistaan. Ihminen on kokonaisuus, jonka hyvinvointi koostuu eri osa-alueista, jotka vaikuttavat toisiinsa. Toimenpiteet, joita yksilö tekee oman hyvinvointinsa eteen heijastuvat näin ollen myös muille hyvinvoinnin osa-alueille. Työ on näin ollen vain yksi hyvinvoinnin osa-alueista, ja voidakseen hyvin työssä tulee myös muiden hyvinvoinnin osa-alueiden olla kunnossa. (Leskinen & Hult 2010, 79-80.)

Työyhteisön hyvinvoinnilla ja yrityksen taloudellisella menestyksellä on selkeä yhteys. Sosiaali- ja terveysministeriön laskelmien mukaan menetetyn työpanoksen aiheuttamia kansantalouden kustannuksia syntyy Suomessa yli 24 miljardia euroa vuodessa. Kustannukset syntyvät sairaspotilaista, työskentelystä sairaana, työkyvyttömyyseläkkeistä sekä työtapaturmista ja ammattitautista. (2012, viitattu 6.1.2018.) Kustannuksiin voidaan kuitenkin vaikuttaa positiivisesti panostamalla työntekijöiden hyvinvointiin. Työhyvinvointiin panostaminen parantaa muun muassa yksilön suorituskkyä, kehittymistä sekä henkilökohtaista hyvinvointia. Hyvinvoiva työntekijä sairastaa tutkitusti vähemmän ja pysyy työelämässä kauemmin. (Ojala & Ahonen 2012, 72-77.) Työhyvinvoinnin kehittäminen on sekä työntekijän että työnantajan vastuulla. Tärkeitä toimijoita työhyvinvoinnin edistämässä ovat myös työpaikan työsuojeluhenkilöstö ja luottamusmiehet sekä työterveyshuolto. (Työterveyslaitos 2017, viitattu 18.12.2017.)

3.1 Maslown tarvehierarkia työhyvinvointiin peilaten

Otala ja Ahonen (2012, 29) peilaavat työhyvinvointia vertauskuvallisesti teoreetikko Abraham Maslowin tarvehierarkian kautta, joka on esitetty kuviossa 2. Maslowin motivaatioteorian (1943) mukaan ihmisellä on olemassa ainakin viisi perustarvetta, jotka ovat toisistaan riippuvaisia ja voidaan hierarkkisesti järjestää. Teorian mukaan, yksilön seuraavan tason tarve kasvaa vasta, kun edellisen tason tarve on tyydytetty tarpeeksi hyvin. Näin ollen vallitseva tarve määrittelee ihmisen motivaatiotekijöitä ja käyttäytymistä. Työhyvinvointiin peilattaessa teoria tunnetaan myös työhyvinvoinnin portaat -mallina. Työhyvinvoinnin portaat -mallissa keskitytään yksilön perustarpeisiin suhteessa työhön. (Rauramo, 2012. 12-13.)



Kuvio 2. Työhyvinvoinnin kuvaaminen vertauskuvallisesti Maslowin tarvehierarkia avulla (mukaillen Otala & Ahonen 2005, 29)

Alimmalla tasolla on kuvattu ihmisen fysiologiset perustarpeet kuten riittävän ja laadukkaan ravinnon, nesteen ja unen saanti. Näihin tarpeisiin voidaan verrata ihmisen terveyttä, fyysistä kuntoa ja jaksamista. (Otala & Ahonen 2005, 29.) Näihin fysiologisiin perustarpeisiin perehdymme tarkemmin luvussa 4.

Toisella tasolla ovat turvallisuuden tarpeet. Työssä tarvitaan sekä fyysistä että henkistä turvallisuutta. Fyysinen turvallisuuden tuntu syntyy, kun työympäristö ja -välineistö ovat kunnossa. Henkistä turvallisuutta luovat tunne työn pysyvyydestä, toimentulon mahdollistavasta palkkauksesta, turvallisesta työilmapiiristä, selkeistä toimintatavoista sekä oikeudenmukaisesta ja yhdenvertaisesta työyhteisöstä. Järjestelmällinen riskienhallinta sekä työsuojelu tukevat osaltaan turvallisuuden tunnetta. Psyykkinen hyvinvointi on työhyvinvoinnin toinen osa-alue. (Ojala & Ahonen 2005, 28-29.)

Kolmannella tasolla tarpeet liittyvät läheisyyteen sekä haluun kuulua johonkin yhteisöön. Läheisyyden tarpeet ovat osa sosiaalista hyvinvointia ja siihen kuuluvat ihmissuhteet työssä ja sen ulkopuolella. (Ojala & Ahonen, 2005. 30.) Työyhteisöllä on merkittävä vaikutus työmotivaatioon, työhyvinvointiin sekä työn tuloksellisuuteen. Yhteisöllisyyden tunteeseen vaikuttavat muun muassa esimies-alaisuuden tila, yhteiset sosiaaliset tapahtumat, kommunikoinnin avoimuus sekä luottamus yhteisön välillä. Lisäksi tärkeitä seikkoja ovat yhteisöllisyyttä tukevat toimet, kuten selkeä työnjako, yhteiset toimintatavat sekä yksilön vaikuttamis- ja osallistumismahdollisuudet. (Rauramo 2012, 105-108.)

Neljännellä tasolla ovat arvostuksen tarpeet. Työelämässä arvostus muodostuu pitkälti henkilön ammattitaidon ja osaamisen perusteella. Arvostus luo turvaa työelämässä sillä, osaamisen perusteella ihminen valitaan tiimeihin, työryhmiin ja työhön. (Ojala & Ahonen 2005, 30.) Yksilön sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta erityisen tärkeää on arvostus henkilöiltä, joita hän itse pitää tärkeinä. Arvostuksen tunnetta luovat hyvinvointia ja tuottavuutta tukeva missio, visio ja strategia, oikeudenmukainen palkka ja palkitseminen, yksilön toiminnan arviointi ja kehittäminen. (Rauramo 2012, 123-124, 143.)

Korkeimman asteen tarpeet muodostuvat kasvun ja itsensä toteuttamisen tarpeista. Tällä tasolla ovat ihmisen tarve ja halu kehittää omaa toimintaansa, osaamistaan ja itseään sekä halu saavuttaa päämääriä elämässä. (Ojala & Ahonen 2005, 30.) Parhaimmillaan työ voi olla yksilölle väylä itseilmaisuuksiin, omien kykyjen hyödyntämiseen sekä uuden oppimiseen. Yksilön ja työyhteisön kehittämisen tukemisen tavoitteena on niin yksilön kuin organisaation kilpailukykyyn parantaminen sekä organisaation visiota ja tavoitteita tukevan osaamisen kehittäminen. (Rauramo 2012, 146, 14.)

Maslowin tarvehierarkian päälle voidaan asettaa vielä yksi ylempi porras, henkisyys ja sisäinen draivi. Ihmisen innostusta ja sitoutumista eri asioihin ohjaavat omat arvot, motiivit ja sisäinen energia jotka ovat osa henkistä hyvinvointia. Yksilön hyvinvointi ja vastuu sen ylläpidosta ovat viime kädessä kiinni henkilön omasta halusta ja omista arvoista. Mikään työnantajan toimi ei vaikuta siihen, ellei henkilö itse halua. (Ojala & Ahonen 2005, 30.)

4 FYSIOLOGISET PERUSTARPEET - TERVEYS

Maailman terveysjärjestö, World Health Organization, (2018, viitattu 6.1.2018) määrittelee terveyden täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Suomalaisten terveyden tila on tutkimusten mukaan kohentunut viimeisten vuosikymmenten aikana ja suomalaiset arvioivatkin terveydentilansa pääosin hyväksi. Edelleen kuitenkin yli puolet suomalaisista ovat ylipainoisia ja vain harva liikkuu terveystieteiden suositusten mukaisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, viitattu 6.1.2018.) Tässä osiossa keskitymme fyysisen kunnon, ravitsemuksen sekä unen ja palautumisen suosituksiin sekä niiden vaikutukseen yksilön terveyteen sekä hyvinvointiin.

4.1 Fyysinen kunto

Liikunnan vaikutukset fyysisen suorituskyvyn paranemiseen sekä sairauksien ja tuki- ja liikuntaelämistön vaivojen ehkäisyyn tiedostetaan hyvin. Liikunta ei kuitenkaan auta ainoastaan jaksamaan fyysisesti paremmin, vaan sillä on positiivisia vaikutuksia myös psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kannalta. (Manka 2008, 214.) Säännöllisen liikunnan harrastaminen edistää älyllisiä toimintoja kuten oppimista, ongelmanratkaisutaitoja ja päättelykykyä sekä ehkäisee muistin heikkene- mistä. Liikunta on useille sosiaalinen tapahtuma, jolloin vietetään aikaa ystävien kanssa. Erilaiset ryhmäliikuntamuodot parantavat myös ryhmätyö- ja kommunikointitaitoja. (Richards M, Hardy R & Wadsworth ME 2003, 785-792.)

Terveys- ja liikunta-alalla toimiva tutkimus- ja asiantuntijakeskus UKK-instituutti on määritellyt viikoittaiset työikäisten terveystieteiden suositukset liikuntapiirakan avulla (kuva 3). Kestävyyden parantamiseksi UKK suosittelee liikkumaan viikossa useampana päivänä yhteensä reippaasti vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia tai rasittavasti 1 tunnin 15 minuuttia liikkujan kunnosta riippuen. Kestävyyden parantavaa liikuntaa vähän liikkuvalla henkilöllä ovat muun muassa pyöräily, sauvakävely sekä raskaat koti- ja pihatyöt. Liikuntaan tottuneelle henkilölle kestävyyden parantavat muun muassa ylämäki ja -porraskävely, erilaiset maila- ja juoksupallopelit sekä aerobicjumpat. Kestävyyden lisäksi tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa parantavaa sekä kehonhallintaa kehittävästä liikunnasta. Kuntosaliharjoittelu ja venyttely ovat hyviä keinoja ylläpitää edellä mainittuja osa-alueita. (UKK-instituutti 2017, viitattu 11.12.2017.)



Kuvio 3. Viikoittainen liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2017, viitattu 11.12.2017)

Vaikka liikunta on osa monen suomalaisen arkea arviolta vain yksi kymmenestä saavuttaa viikoittain sekä kestävyysliikunnan että lihaskunnan suositukset (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014, viitattu 13.12.2017). Hyvinvointikirjailija Riku Aallon mukaan terveyden, kunnon ja kehonkoostumuksen kannalta yksittäisiä liikuntasuorituksia tärkeämpää on kuitenkin kokonaisaktiivisuuden määrä. Tutkimusten mukaan suomalaiset istuvat työpäivän aikana lähes kuusi tuntia, minkä lisäksi vietämme vapaa-ajastamme yli kolme tuntia television ääressä. Näin ollen muutaman tunnin liikunta viikossa ei riitä kompensoimaan istumisen ja passiivisuuden aiheuttamia haittoja kunnolle ja terveydelle. Aallon mukaan arjessa aktiivisesti liikkuvan henkilö voi olla hyväkuntoinen ja energinen ilman varsinaisia kuntoliikuntasuorituksia. Päivittäisiä kuntoa ylläpitäviä arkipäivän toimia ovat muun muassa kävely, pyöräily, marjastus, sienestys sekä pihatöiden teko. Parhaaseen tulokseen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta päästään kuitenkin yhdistämällä säännöllinen arkiaktiivisuus sekä kuntoliikunta. (2012, 21-22.)

Työmatkojen hyödyntämisen lisäksi säännölliset jaloittelut, seisomatyön teko mahdollisuuksien mukaan sekä portaiden kävely hissien käytön sijaan ovat pieniä tekoja joiden avulla työntekijä voi parantaa omaa hyvinvointiaan työpäivän aikana. (Aalto, 2012. 18.) Aktiivisuutta lisäämällä voidaan myös kompensoida istumisen aiheuttamia terveyshaittoja. Istuessa suuret, asentoa ylläpitävät lihakset passivoituvat, minkä seurauksena energiankulutuksemme laskee ja ylipainon kertymisen riski kasvaa. Istuminen vaikuttaa myös tuki- ja liikuntaelimistön rakenteisiin. Jo 10 minuutin huono

istuma-asento aiheuttaa selän pyöristymistä, selkälihasten rasittumista sekä välilevyjen kuormittumista. Selän pyöristyessä pää roikkuu vartalon etupuolella niskalihaksien varassa, joka aiheuttaa selkävaivojen lisäksi myös niska-hartiaseudun ongelmia. Pitkällä aikavälillä istuminen muuttaa myös kehon lihastasapainoa. Keho kestää päivässä noin kahdeksan tunnin istumisen, mutta sen jälkeen terveysriskit alkavat kasvaa. Istumista olisi kuitenkin hyvä tauottaa noin puolen tunnin välein, jotta kehon rasva- ja sokeriaineenvaihdunta pysyy yllä. (Pesola 2017, viitattu 15.12.2017.)

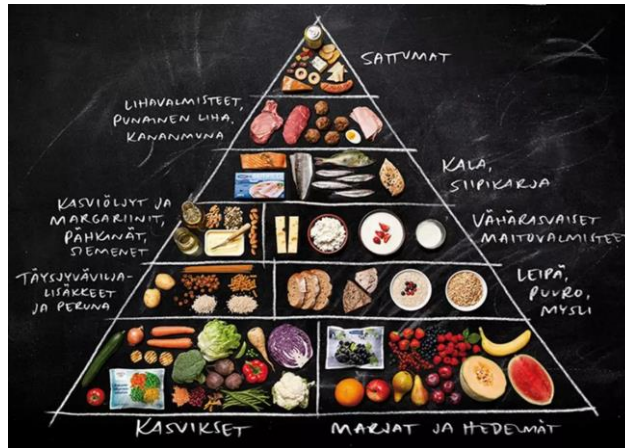
Ihmisen ikääntyessä liikunnan merkitys fyysisen toimintakyvyn sekä työkyvyn ylläpidon suhteen korostuu. Luonnollinen ikääntyminen vaikuttaa negatiivisesti muun muassa lihaksiin, nivelten liikkuvuuteen, aisteihin ja keskushermostoon. Ihmisen lihasvoima on huipussaan 20 - 30 ikävuoden iässä ja pysyy lähes muuttumattomana noin 50 ikävuoteen saakka. (Suni & Vasankari 2011, 40.) Tämän jälkeen lihasvoima alkaa heiketä noin prosentin vuodessa. Liikunnalla ei voida estää vanhenemista, mutta sen avulla voidaan hidastaa vanhenemisen aiheuttamia muutoksia sekä ehkäistä erilaisia sairauksia. Ikääntyvän fyysinen aktiivisuus parantaa muun muassa koordinaatiota, lihasvoimaa sekä liikkuvuutta mitkä edesauttavat myös ihmisen kykyä toimia työelämässä eläkeikään saakka. (Vuori 2011, 89.)

Hyväkuntoisessa työyhteisössä on tutkitusti vähemmän sairaspotilaita. Tämän lisäksi hyvinvoiva työyhteisö jaksaa töissä paremmin ja tuottaa työnantajalleen parempaa tulosta. Näin ollen myös työnantajien tulisi kiinnittää yhä enemmän huomiota henkilöstönsä liikuntatottumuksiin, ja pyrkiä tukemaan niitä. Haasteena organisaatioiden tukemissa liikuntamahdollisuuksissa on kuitenkin ylipainoisten, huonokuntoisten ja passiivisten työntekijöiden tavoittaminen ja aktivointi. (Aalto, 2012. 82.) Työyhteisön tuki ja kannustus onkin tärkeässä roolissa passiivisten työntekijöiden työpäivän aikaisen aktiivisuuden lisäämisessä. Työyhteisö voi myös lähteä yhdessä parantamaan hyvinvointiaan esimerkiksi Kilometrikisan avulla, joka liikutti 2365 joukkuetta kesän 2017 aikana (Kilometrikisa 2017, viitattu 11.12.2017). Myös LähiTapiola Pohjoinen kannustaa ja tukee henkilöstöään liikkumaan muun muassa liikuntasetelien, Puhti-rahamen ja Energialatauksen avulla sekä osallistumalla aiemmin mainittuun kilometrikisaan. Lopullinen vastuu fyysisen hyvinvoinnin kehittämisestä ja ylläpidosta on kuitenkin yksilöllä itsellään.

4.2 Ravinto

Ravitsemuksella on monia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia. Monipuolinen ja terveellinen ravinto, sopivin annoskoin ennaltaehkäisee useita sairauksia sekä parantaa jaksamiskykyä ja kohottaa vireystilaa. Terveellisellä ja riittävällä ravinnolla voidaan parantaa myös stressin sietokykyä ja hallintaa. (Aalto & Seppänen, 2008. 37.) Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut suomalaiset ravitsemussuositukset (2014) eri kohderyhmille. Tässä osiossa keskitytään perusterveyden ja kohtuullisesti liikkuvien aikuisen ravitsemussuosituksiin, joiden tarkoituksena on edistää ja ylläpitää yksilön terveyttä ravitsemuksen avulla.

Suosituksen mukainen ruokavalio on monipuolinen ja vaihteleva, ja sen koostamista helpottamaan on kehitelty ruokakolmio (kuvio 4) sekä terveyttä edistävät ravintoainesuositukset. Ruokavalion perustana on kasvikset, marjat sekä hedelmät, joita tulisi nauttia vähintään 500 grammaa päivässä. Tästä määrästä noin puolet tulisi olla kasviksia ja loput marjoja sekä hedelmiä, jotta tarvittavat päivittäiset vitamiinien ja kivennäisaineiden määrät täyttyvät. Kasvisten, marjojen ja hedelmien lisäksi hiilihydraatin lähteenä ruokavaliossa toimivat erilaiset viljavalmisteet kuten pasta tai riisi, leivät sekä peruna. Viljatuotteissa tulisi suosia vähäsuolaisia täysjyvätuotteita vaaleiden tuotteiden sijaan kuitun saannin varmistamiseksi. Osana monipuolista ruokavaliota ovat myös erilaiset maitovalmisteet, jotka ovat hyviä proteiinin, kalsiumin, jodin ja monien vitamiinien lähteitä. Tyydyttyneiden rasvojen välttämiseksi tulisi kuitenkin suosia vähärasvaisia tai rasvattomia vaihtoehtoja, sillä rasvan lähteenä suositetaan kasviöljypohjaisia valmisteita sekä erilaisia pähkinöitä ja siemeniä. Suositusten mukaan eri kalalajien käyttö osana ruokavaliota tulisi lisätä kahdesta kolmeen kertaan viikossa sekä suosia vaalean lihan, kuten kanan tai kalkkunan käyttöä punaisen lihan sijaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21-23.) Kun ravitsemuksen perusta on kunnossa, voidaan ruokavaliota lisätä hyvällä omallatunnolla myös ruokakolmion huipulla olevia sattumia (Aalto 2008, 37).



Kuvio 4. Ruokakolmio (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, viitattu 12.11.2017)

Päivittäinen energiantarve vaihtelee naisilla keskimäärin 2000 – 2500 kilokalorin välillä ja miehillä 2500 – 3000 kilokalorin välillä riippuen muun muassa yksilön päivittäisestä aktiivisuudesta (Aalto 2016, 34). Energiatarpeen määrästä riippuen vaihtelevat myös eri ravintoaineiden määrän tarve. Yleisien saantisuosituksien mukaan päivittäisestä kokonaisenergiasaannista 45-60 % tulisi olla hiilihydraatteja ja 10-20 % proteiineja. Tyydyttyneiden rasvojen osuus kokonaisenergiansaannista tulisi olla alle 10 % ja tyydyttämättömien alle 20%. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 16.) Terveys ja hyvinvointilaitoksen teettämän Finravinto 2012 -tutkimuksen mukaan työikäisten energiansaanti- ja ravintoainesuositukset eivät kuitenkaan toteudu. Tutkimuksessa selvisi, että miesten energiansaanti jää keskimäärin 2100 kilokaloriin ja naisilla 1600 kilokaloriin päivässä. Keskimääräinen hiilihydraatin määrä kokonaisenergiasaannista jää hieman alle suositusten, noin 42-44 %. Tyydyttyneiden rasvojen määrä ruokavaliossa on puolestaan huomattavasti suosituksia korkeampi, noin 13-15 %, kun taas tyydyttämättömien rasvojen sekä proteiinin saanti on suositusten mukaisella tasolla. (2012, 102.)

Kiireinen elämäntyyli yhdistettynä stressiin ovat yksi suurimmista säännöllisen ruokavalion ja ateriarhythmin romuttajista. Ajankäytön maksimoimiseksi aterioiden annoskoot ovat suurentuneet, jottei aikaa syömiseen tarvitse käyttää niin usein. Epäsäännöllinen ateriarhythmi johtaa kuitenkin veren-sokeri- ja ravinnetasapainon heilahteluun, minkä seurauksena tunnemme nälkää sekä koemme mielialan, vireystason ja suorituskyvyn heittelyitä. (Aalto 2016, 107.) Optimaalinen ateriarhythmi ja aterioiden lukumäärä ovat yksilöllisiä. Oleellista yksilön hyvinvoinnin kannalta olisi kuitenkin ennakoita tulevan päivän tapahtumia niin, että aterioita mahtuu päivään noin 4 – 6 välipalat mukaan lukien ja aterioivälit pysyvät 3 – 4 tunnissa. (Rinta 2015, 125.) Ruokarytmin lisäksi tulisi kiinnittää huomiota

aterian sisältöön. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014, 20) on laatinut ruokakolmion rinnalle lautasmallin (kuvio 5) helpottamaan yksittäisten aterioiden koostamista.



Kuvio 5. Lautasmalli (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, viitattu 13.11.2017)

Työpäivän aikainen ruokailu on tärkeää vireystason ja työkyvyn ylläpidon kannalta. Työnantaja voi kannustaa työpäivän aikaiseen ruokailuun sekä ravitsemusvalintoihin muun muassa lounassetelien sekä terveellistä ruokaa tarjoavan henkilöstöravintolan avulla. (Laatikainen & Rannikko, 2015. 101-102.)

4.3 Palautuminen ja uni

Työstä palautuminen on prosessi, jonka aikana työntekijän tila palautuu työpäivän rasituksista työpäivää edeltäneelle tasolle. Palautumisen merkitys korostuu erityisesti fyysisesti tai henkisesti kuormittavaa työtä tehdessä. (Hakanen, 2011. 98-101.) Palautuminen voidaan jakaa kahteen osaluokkaan: fyysiseen ja henkiseen. Fyysinen palautuminen tarkoittaa riittävän unen ja levon määrää, sekä energia- ja nestetasapainosta huolehtimista. Henkinen palautuminen tarkoittaa psyykkistä irrottautumista työstä erilaisten aktiviteettien avulla. Henkisen palautumisen keinoja on useita, esimerkiksi sosiaaliset kanssakäymiset, liikunta ja erilaiset harrastukset ovat hyviä palautumisen keinoja. (Niskanen, 2017. Viitattu 4.12.2017.)

Fyysisen palautumisen yhtenä kulmakivenä on uni. Unen tarve on yksilöllinen ja sopiva annos vaihtelee aikuisilla yleisimmin 7 – 9 tunnin välillä. Ylen Prisma Studion ja Helsingin Yliopiston teettämän väsykyselyn mukaan suomalaiset nukkuvat keskimäärin 6 tuntia ja 55 minuuttia yössä. Tutkimuksen mukaan yli puolet suomalaisista tuntevat itsensä herättyään usein tai aina väsyneeksi ja joka neljäs kokee väsymystä myös päivän aikana. (Tiessalo viittaa väsykyselyn tuloksiin, 2017, viitattu

13.12.2017.) Toistuvasti liian lyhyet yöunet vaikeuttavat painonhallintaa, heikentävät tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä, havainto- ja hahmotuskykyä sekä oppimiskykyä. Pitkällä aikavälillä liian lyhyet yöunet altistavat myös erilaisille psyykeen sairauksille. (Aalto & Seppänen, 2016. 29-30.)

Unen kestoa tärkeämpiä tekijöitä ovat kuitenkin säännöllisyys ja unen laatu. Unen laatua voidaan parantaa muun muassa kiinnittämällä huomiota makuuhuoneen lämpötilaan, valaistukseen sekä sen sijaintiin. Laadukkaan unen kannalta makuuhuoneen lämpötilan tulisi olla hieman muita huoneita viileämpi, rauhallinen ja mahdollista pimentää. Nukkumisympäristön lisäksi unen laatuun voidaan vaikuttaa valinnoilla, joita päivän aikana tehdään. Liikunnan harrastaminen tulisi unen kannalta ajoittaa niin, että harjoitus loppuu noin 3 tuntia ennen nukkumaanmenoa, jotta sen vaikutukset unen laatuun ovat positiivisia. Tämän lisäksi muun muassa runsasta kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin nauttimista tulisi välttää. Laadukasta unta tukee kevyt hiilihydraattipainotteinen iltapala sekä kehon rauhoittaminen noin 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa, esimerkiksi kirjaa lukemalla. Unen säännöllisyyteen voidaan vaikuttaa heräämällä ja nukkumaan laittamalla vapaapäivinä lähes samaan aikaan kuin arkisin. (Työterveyslaitos 2017, viitattu 27.12.2017.)

Palautumista voi harjoittaa myös työpäivän aikana lyhyiden taukojen avulla, joiden pituus on muutamasta sekunnista useaan minuuttiin. Tampereen yliopiston tekemän tutkimuksen mukaan tällaiset työpäivän aikana koetut mikrotauot voidaan jakaa kolmeen tyyppiin niiden vaikuttavuuden mukaan. Tutkimuksen mukaan työn kautta omaa jaksamista säätelevä tauot edistävät palautumista parhaiten. Tällaisia mikrotaukoja ovat muun muassa työtehtävän vaihtaminen itselle mieluisimpaan tehtävään mahdollisuuksien mukaan, kollegan auttaminen työhön liittyvissä asioissa sekä tehtävälisterien tekeminen havainnollistamaan, mitä työtehtäviä on vielä edessä. Myös fyysisillä mikrotauoilla on positiivinen vaikutus palautumiseen ja energiatason ylläpitämiseen. Fyysisiä mikrotaukoja ovat esimerkiksi työpäivän lomassa tehtävät pienet happihyppelyt, venyttely sekä taukojumpat. Tutkimuksen mukaan vähiten palautumista edistävät tauot, joiden aikana keskityttiin täysin työn ulkopuolisiin asioihin. Tällaisia taukoja ovat muun muassa internetin selailu, musiikin kuuntelu sekä yksityiselämään liittyvien asioiden läpikäynti. (Torrente, Kinnunen, Sianoja, Bloom, Korpela, Tuomisto & Lindfors 2017, viitattu 6.1.2018.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön empiirisen osion tarkoituksena on löytää vastaus tutkimuskysymykseen eli siihen, millaisia vaikutuksia hyvinvointiohjelma Energialatauksella on ollut yksilön hyvinvoinnin tunteeseen sekä millaisia muutoksia henkilöt ovat tehneet arjessaan hyvinvointiohjelman alkamisen jälkeen. Tutkimuksessa kartoitetaan myös, miten työnantaja voi osallistujien mielestä tukea yksilön hyvinvointia parhaiten. Tutkimus toteutetaan kyselyn avulla helmikuun 2018 aikana. Tavoitteena on suorittaa tulosten analysointi, raportointi sekä johtopäätösten teko maaliskuun puoleen väliin mennessä. Tällöin raportin viimeistely, korjaus sekä esittäminen tapahtuvat maaliskuun loppuun mennessä. Tässä luvussa esitellään opinnäytetyössä käytetty tutkimusmenetelmä sekä kerrotaan tarkemmin tutkimusprosessista.

5.1 Tutkimusmenetelmä ja tiedonkeruutapa

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on tutkimus, jonka avulla pyritään löytämään pääasiassa tuloksia ilman tilastollisia eli kvantitatiivisia menetelmiä käyttäen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään saamaan syvällisiä vastauksia ennalta tuntemattomaan ilmiöön. Tutkimuksessa käytetään sanoja ja lauseita ilmiön kuvaamiseen, ymmärtämiseen sekä tulkitsemiseen. (Kananen 2014. 17-19.) Tämän opinnäytetyön näkökulmaksi valikoitui henkilökohtainen hyvinvointi ja Energialatauksen vaikutukset sen tunteeseen, joten laadullinen tutkimus oli luonnollinen menetelmävalinta. Lisäksi energialatauksen pääyhteistyökumppani Trainer4You tuottaa hyvinvointiohjelmasta tilastollista tietoa osallistujien kokemuksista, joten tilastotiedon sijaan opinnäytetyössä on järkevämpää keskittyä syvällisemmän tiedon tuottamiseen.

Tapaustutkimus on laadullisen tutkimuksen tutkimusstrategia, joka yhdistää usein sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä (Kananen 2014. 23). Tapaustutkimuksessa tavoitteena on tutkia syvällisesti vain yhtä valittua kohdetta tai ilmiötä sen todellisessa ympäristössä. Tapaustutkimus voidaan nähdä tutkimusmenetelmän sijaan pikemminkin lähestymistapana tai näkökulmana todellisuuden tutkimiseen. (Vilka 2015. 155.) Tapaustutkimuksessa lähteiden sekä tiedonkeruu- ja analysointimenetelmien valinta perustuu tutkittavan tapauksen laatuun, tutkimuksen tarkoitukseen, asetettuun tutkimuskysymykseen sekä tutkimuksen tavoitteisiin. Tapaustutkimuksessa

tutkimuskysymyksen tulisi keskittyä tapauksen syvälliseen ymmärtämiseen eli siihen, mistä tapauksessa on kyse ja mitä siitä voidaan oppia. Tutkimuksen kannalta tärkeää on tutkittavan tapauksen tarkka rajaaminen. Tutkittava tapaus voi olla esimerkiksi yksilö, tiimi, organisaatio, tapahtuma tai prosessi, joka on jollain tapaa uniikki, poikkeuksellinen tai erikoinen. (Eriksson & Kovalainen 2008. 115-135.) Tapaustudkimus ei tavoittele tulosten täydellistä yleistettävyyttä. Tutkimuksessa pyritään löytämään ja ymmärtämään ilmiön koostumusta ja tekijöitä sekä niiden välisiä suhteita, joiden avulla pyritään osoittamaan, että tutkimuksen tuloksilla on laajempaa merkitystä ja näin ollen jonkinasteista yleistettävyyttä. (Kananen 2014. 25.)

Tässä opinnäytetyössä tutkittavana tapauksena nähdään henkilöstönhyvinvointiohjelma Energialataus. Tutkimuksen tarkoituksena on saada syvällistä tietoa sen vaikutuksista yksilöön. Trainer4You on suunnitellut Energialatauksen LähiTapiola Pohjoiselle ja se on ensimmäinen laatuaan. Tapauksesta tekee uniikin ja mielenkiintoisen myös se, ettei LähiTapiola Pohjoisessa ole toteutettu vastaavaa yhtä pitkäkestoista hyvinvointiohjelmaa aiemmin. Tutkimuksessa saatuja tuloksia ei voida yleistää sellaisinaan koskemaan esimerkiksi muita LähiTapiolan alueyhtiötä, mutta niistä voi olla hyötyä, mikäli vastaavaa henkilöstönhyvinvointiohjelmaa lähdetään toteuttamaan muissa työyhteisöissä.

Laadullisessa tutkimuksessa yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelut, lomakehaastattelut eli kysely, havainnointi sekä erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Tutkimusongelmasta sekä resursseista riippuen eri aineistonkeruutapoja voidaan käyttää joko rinnakkain, eri tavoin yhdisteltynä tai yksittäin. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 71.) Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruutavaksi valikoitui kysely, jonka ennalta valikoidut teemat, keskittyivät Energialatauksen sisältöön sekä havainnointi.

Kysely on menettelytapa, jossa tiedonantaja täyttää itse hänelle esitetyn kyselylomakkeen joko valvotussa ryhmätilanteessa tai itsenäisesti valitsemassaan paikassa. Laadullisen tutkimuksen kannalta on oleellista, että kyselylomake sisältää pääasiassa avoimia kysymyksiä, joiden avulla vastaajat voidaan luokitella laadullisiin luokkiin. Kyselyssä oletuksena on, että vastaaja on luku- ja kirjoitustaitoinen sekä kykenevät, haluavat tai osaavat ilmaista itseään kirjallisesti. Lomakehaastattelussa kysymysten tulee pohjautua tutkimuksen tarkoitukseen ja ongelmanratkaisun kannalta merkityksellisiin asioihin. Kysymysten taustalle tulee näin ollen löytyä perustelu tutkimuksen viiteke-

hyksestä tai tutkittavasta ilmiöstä jo tiedetystä tiedosta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 72-77.) Kyselylomakkeissa on tärkeää, että jokainen kysymys on eroteltu omaksi kohdakseen, jotta vastauksia voidaan analysoida (Vilkkä 2015, 107).

Opinnäytetyön tekijä aloitti osa-aikaisen työskentelyn LähiTapiola Pohjoisessa syyskuussa 2017, mikä mahdollisti tiedonkeruun havainnoinnin kautta. Tiedonkeruumenetelmänä havainnointi voidaan jaotella osallistuvaan havainnointiin ja tarkkailuun. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkittavan yhteisön päivittäiseen elämään sekä ihmisenä että tutkijana. Osallistuva havainnointi antaa tietoa yhteisön sosiaalisista piirteistä sekä yhteisön vuorovaikutuksesta tutkittavaa ilmiötä kohtaan. (Vilkkä 2015, 143-145.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tietoa kerätään henkilöitä, jotka tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon. Laadullisessa tutkimuksessa vähäinenkin vastaajamäärä voi antaa kuitenkin paljon informaatiota, sillä kysymysten ovat syvällisiä ja yksityiskohtaisia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85.)

5.2 Tutkimusprosessi

Opinnäytetyön tutkimusprosessi alkoi tutustumalla tutkittavaa ilmiöön ja sen sisältöön eli Energialataukseen sekä määrittelemällä tutkimuskysymys. Prosessin alku keskittyi viitekehyksen ja teoriapohjan rakentamiseen, joiden avulla pystyttiin luomaan tutkimuksen kyselylomake.

Kyselylomake (liite 1) jaettiin eri osa-alueisiin, joita ovat taustatiedot, fyysinen kunto, ravitsemus sekä uni ja palautuminen. Kyselyyn haluttiin vastauksia koko LähiTapiola Pohjoisen alueelta. Tämän vuoksi osallistujat jaoteltiin työtiimiensä perusteella ryhmiin. Jokaisesta tiimistä arvottiin 3 henkilöä, joille kysely laitettiin. Kysely lähetettiin webropol -sovelluksen kautta yhteensä 36 henkilölle 28.1.2018 (liite 2) ja muistutus vastausajan päättymisestä 5.2.2018 (liite 3). Kyselyyn vastasi yhteensä 5 henkilöä.

Vastausten määrä ei ollut riittävä opinnäytetyön tutkimuksellisiin tavoitteisiin nähden, joten tutkimustapaa arvioitiin. Opinnäytetyön tekijä kävi läpi mahdollisuutta muuttaa aineistonkeruu muoto haastatteluun, mutta yhteistyössä toimeksiantajan kanssa päättydyttiin päätöksessä jatkaa kyselyllä. Kyselyä muokattiin ja se laitettiin kaikille Energialataukseen osallistuneille. Uuteen kyselyyn (liite

4) lisättiin seuraavat kohdat ” 3. Millä tavoin työnantaja voi mielestäsi parhaiten tukea työntekijöiden hyvinvointia?”, ” 5. Kevään 2018 valmennuspolku”, sekä ” 6. Mihin energialatauksen toimintoihin olet osallistunut – kevään 2018 valmennuspolku”. Lisäksi kyselyyn vastanneiden kesken päätettiin arpoa 2 kappaletta S-ryhmän lahjakortteja, joten kyselyyn osallistujilla oli mahdollisuus lisätä yhteystietonsa kyselyn lopussa. Lähestyin myös ensimmäiseen kyselyyn vastanneita ja kartoitin heidän haluaan osallistua arvontaan.

Vastausten saamisen lisäämiseksi LähiTapiolan henkilöstöpäällikkö lähestyi Energialatauksen osallistujia sähköpostitse 12.2.2018, jossa kertoi allekirjoittaneen tekemän opinnäytetyötä valmennusohjelmasta. Kysely lähetettiin osallistujille 13.2.2018 opinnäytetyön tekijän työ sähköpostista, sillä haluttiin välttää viestin päätymistä roskapostin sekaan. Kyselyyn saatiin vastauksia 37 kappaletta. Yhteensä kyselyihin vastasi 42 henkilöä, mikä oli riittävä määrä tutkimuksen tavoitteisiin nähden.

Vastausten analysoinnissa hyödynnettiin Webropol -sovelluksen text mining -ominaisuutta, joka etsii avoimista vastauksista yhtäläisyyksiä. Text mining -ominaisuuden avulla vastauksia voidaan luokitella eri ryhmiin, sekä vertailla eri tekijöiden välisiä suhteita. Vastauksien luokittelussa käytettiin myös värikoodeja, joiden avulla yleisimmin esiintyneitä asioita nostettiin esille. Seuraavassa tulokset kappaleessa keskitytään analysoinnin perusteella useimmin esiintyneisiin asioihin. Kyselyyn vastanneiden henkilöllisyyden suojaamisen vuoksi tuloksissa vastaajiin viitataan ”vastaaja 1”, ”vastaaja 2” ja niin edelleen. Vastaajat on numeroitu kronologisesti vastausajan mukaisessa järjestyksessä. Myöhemmin tuloksiin lisättiin myös vastaajien aktiivisuuden keskiarvo, jonka myötä vastaajiin viitataan tuloksissa ”vastaaja 1, aktiivisuuden keskiarvo x”. Tuloksien ja teorian pohjalta on esitetty johtopäätökset, jotka esitetään tulosten jälkeisessä kappaleessa. Tutkimuksen luotettavuutta sekä onnistuneisuutta arvioidaan tarkemmin pohdinnassa.

5.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan yleisesti reliabiliteetin ja validiteetin perusteella. Laadullisen tutkimuksessa näiden käyttöä luotettavuuden arvioinnissa on kuitenkin kritisoitu, sillä ne on alun perin luotu kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin eivätkä näin ollen vastaa täysin kvalitatiivisen tutkimuksen arvioinnin tarpeita. Tästä johtuen laadullisen tutkimuksen luotettavuutta

voidaan arvioida paremmin neljän osa-alueen perusteella: luotettavuus (*dependability*), uskottavuus (*creativity*), yhdenmukaisuus (*confirmability*) sekä siirrettävyys (*transferability*). (Tuomi & Sarajärvi 2013, 136-139; Eriksson & Kovalainen 2008, 294.)

Luotettavuudella tarkoitetaan tutkijan velvollisuutta antaa lukijalle riittävästi tietoa tutkimusprosessin loogisuudesta sekä sen dokumentoinnista. Uskottavuus muodostuu siitä, että tutkija tuntee aiheensa. Uskottavuuden kannalta tärkeää on riittävän aineiston määrä tukemaan saatuja tuloksia ja johtopäätöksiä. Yhdenmukaisuudella tarkoitetaan, että saadut tulokset ja tulkinnat liitetään aineistoon tavalla, joka on lukijan helposti ymmärrettävissä. Siirrettävyydellä tarkoitetaan saatujen tulosten vertailua toiseen kontekstiin tietyin ehdoin. Tavoitteena on löytää mahdollisia yhtäläisyyksiä tutkimusten välillä vaikkei niiden yleistäminen ole mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 138-139; Eriksson & Kovalainen 2008, 294.)

6 TUTKIMUSTULOKSET

Opinnäytetyön tutkimus suoritettiin kyselyn avulla, johon vastasi kaiken kaikkiaan 42 LähiTapiola Pohjoisen työntekijää. Vastaajiin viitattaessa on ilmoitettu vastaajan keskiarvoinen aktiivisuus Energialatauksen toimintoihin. Keskiarvo on saatu kyselyn kohdan 4. ”Mihin energialatauksen toimintoihin olet osallistunut” perusteella. Miesten ja naisten välisiä eroja vastauksissa ei merkittävässä määrin ollut, joten vastauksia ei tulla erittelemään tuloksissa.

6.1 Hyvinvoinnin tukeminen

Tutkimuksessa haluttiin kartoittaa, millä tavoin työnantaja voi vastaajien mukaan parhaiten tukea työntekijöiden hyvinvointia. Hyvinvointi on yksilöllinen tunne ja koostuu yksilön itsensä määrittelemistä asioista. Näin ollen ihminen on itse oman hyvinvointinsa asiantuntija, jonka mielipiteet tulisi ottaa huomioon, kun mietitään hyvinvoinnin tukemisen keinoja. (Leskinen & Hult 2010, 79-80.) Vastauksissa hyvinvointia tukevana asioina nousivat esille ”tällaisen energiavalmennuksen tapaisen toiminnan” lisäksi työnantajan tarjoamat rahalliset avustukset kuten Smartum liikunta- ja kulttuuri-setelit, joiden avulla työntekijä voi itse valita, mihin harrastukseen tuen käyttää sekä Puhti-raha. Vastauksissa esille nousi myös osallistuttaminen erilaisiin hyvinvointitapahtumiin. Eräs vastaajista nosti esille myös yhteistyö paikallisten liikunta- ja hyvinvointialan yritysten kanssa, esimerkiksi työmatkapyöräilyä ajatellen alennus pyörähuolloista tai -kypäristä. Rahallisen tuen lisäksi esille nousi vahvasti työergonomia, johon viime vuosina on kiinnitetty selkeästi huomiota. Näiden lisäksi tärkeänä pidetään työssä neuvomista ja tukemista sekä henkisen hyvinvoinnin tukemista.

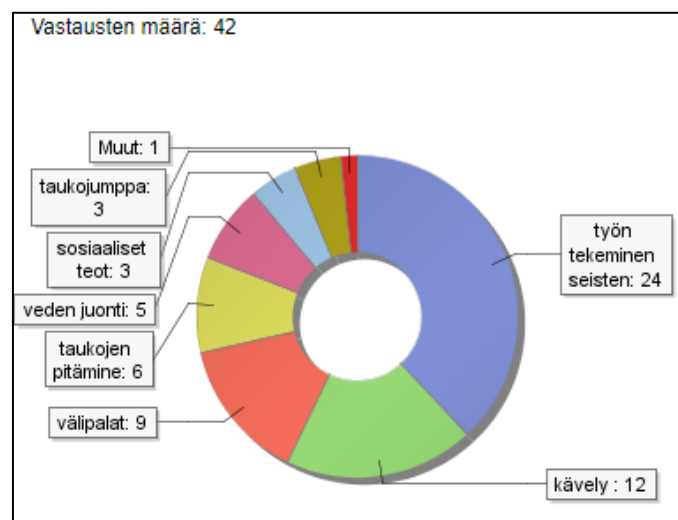
Vastaaja 14, aktiivisuuden keskiarvo 1: ” smartum- rahalla niinkuin tälläkin hetkellä tekee, myös tukea ja kannustusta yhteiseen tekemiseen, esim. osallistamalla urheilu- ja liikuntatapahtumiin työnantajan nimissä ja yhtenä ”joukkueena”. Tällä tavoin voidaan myös vahvistaa yhteishenkeä.”

Vastaaja 15, aktiivisuuden keskiarvo 2: ” Antaa mahdollisuuden hyvinvointia tukevaan toimintaan, kuten tähän valmennukseen, puhtiraha, smartumin suosittelu. Työntantaja voisi myös pyytää tarjouksia paikallisten liikunta- ja hyvinvointialan yritysien kanssa. Työmatkapyöräilyn suosittelu esim. alennus johonkin liikkeeseen pyörähuolloista/kypäristä”

Vastaaja 19, aktiivisuuden keskiarvo 2: ” Antamalla työhön tarvittavaa tukea tarjoamalla apua, koulutusta ja tarvittavat välineistöt, sekä neuvomalta mistä/keneltä saa lisää apua. Järjestettävä työ siten että se ei kuormita liikaa eikä toisaalta liian vähän. - -”

Vastaaja 35, aktiivisuuden keskiarvo 2: ” Tarjoamalla viihtyisän ja toimivan työympäristön. Luottamuksella + arvostuksella + muilla henkiseen hyvinvointiin liittyvillä tekijöillä. Fyysinen hyvinvointi tietenkin rakentuu työpisteen ergonomialla.”

Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki kyselyyn vastanneet kertovat tekevänsä työpäivän aikana hyvinvointia tukevia tekoja, joita on havainnollistettu kuviossa 6. Vastaajien keskuudessa sähköpöytien käyttö nousi yleisimmäksi hyvinvointiteoksi työpäivän aikana. Tärkeinä asioina hyvinvoinnin kannalta pidetään myös kävelyä sekä välipaloja. Muita hyvinvointitekoja, joita vastauksissa esiintyy ovat taukojen pitäminen, veden juonti, erilaiset sosiaaliset teot sekä taukojummat. Kuviossa 6 esitettyjen ryhmien alle sijoitetut sanat on havainnollistettu tarkemmin taulukossa 1.



Kuvio 6. Hyvinvointiteot työpäivän aikana

TAULUKKO 1. Kuvion 6 ryhmissä esiintyvät sanat

Ryhmä	Vastauksissa esiintyvät sanat
työn tekeminen seisten	sähköpöydän, sähköpöytää, sähköpöydät, seisten, seison, seisomaan, seisoma-asennossa, seisoen, seisaaltaan, seisaallaan, jaloillani
taukojumppa	taukojumppaa, taukojumpan
taucojen pitäminen	taukoja, taukoa
veden juonti	vettä
välipalat	välipaloja, välipalat, välipalan
kävely	kävelemässä, kävelykierros, portaita, portaat
sosiaaliset teot	sosiaalisia tekoja, juttelen työkavereiden kanssa, autan
muut	-

6.2 Osallistujien aktiivisuus

Vastanneiden keskuudessa suosituimpia valmennuspolkuja syksyllä 2017 ovat olleet stressinhalinnan valmennuspolku sekä lihaskunnon valmennuspolku. Kevään 2018 valmennuspoluista suosituimmaksi nousi lihaskunnon valmennuspolku. Tutkimuksessa haluttiin selvittää myös osallistujien aktiivisuutta eri Energialatauksen toimintojen aikana. Vastaus tähän kysymykseen on havainnollistettu taulukossa 2. Kevään 2018 valmennuspolkuun liittyvä kysymys lisättiin kyselyyn ensimmäisen kyselykierroksen jälkeen, minkä vuoksi vastaaja määrä poikkeaa muiden kohtien vastaaja määristä.

TAULUKKO 2. Vastaajien aktiivisuus

	1 - en ole osallistunut	2 - olen osallistunut harvoin	3 - olen osallistunut silloin tällöin	4 - olen osallistunut melko aktiivisesti	5 - olen osallistunut aktiivisesti	Yhteensä	Keskiarvo
Tie tuloksiin – verkkokurssi	12	5	10	11	4	42	2,76
Syksyn 2017 valmennuspolku	3	7	18	10	4	42	3,12
Asiantuntija luennot	0	3	11	13	15	42	3,95
PT:n kyselytunnit	12	9	9	9	3	42	2,57
Miellyttävä muutos – verkkokurssi	14	3	14	10	1	42	2,55
Viikkovinkit	9	8	12	10	3	42	2,76
Kevään 2018 valmennuspolku	10	5	12	7	3	37	2,68
Yhteensä	60	40	86	70	33	289	2,91

Vastaajien aktiivisuuden keskiarvo on pyöristettynä lähimpään kokonaislukuun 3, mikä tarkoittaa osallistujien osallistuneen Energialatauksen eri toimintoihin keskiarvoisesti silloin tällöin. Vastanneista 14 henkilöä kuvailee osallistuneensa melko aktiivisesti (4) tai aktiivisesti (5) syksyn 2017 valmennuspolkuun. Vastanneista kolme ei ole osallistunut (1) valmennuspolkuun lainkaan. Kevään

2018 valmennuspolkuun puolestaan melko aktiivisesti (4) tai aktiivisesti (5) on vastannut osallistuvansa yhteensä 10 henkilöä. 10 vastaajaa ei ole osallistunut (1) valmennuspolkuun lainkaan.

Vastauksissa nousee esille valmennuspolkujen seuraamisen aktiivisuuden pienentyneen, mitä myös opinnäytetyön tekijän havainnot vahvistavat. Havaintojen mukaan into Energialatausta kohtaan pieneni kevään valmennuspolulle siirryttäessä, mitä osaltaan tukevat myös Energiatesteihin osallistuneiden määrän pieneneminen. Sekä syksyn että kevään valmennuspolkujen kohdalla kävi kuitenkin ilmi, että suurin osa vastaajista kertoo osallistuvansa valmennuspolulle silloin tällöin (3). Heinonen kirjoittaa ihmisen pyrkivän luontaisesti saavuttamaan asettamia tavoitteita ja etenevän kohti lopullista päämäärää. Tärkeää tavoitteita ja päämääriä luodessa on kuitenkin tiedostaa, miksi asetetut tavoitteet on luotu ja miten niihin päästään. Näin ollen myös aktiivisuuden ylläpidossa olennaiseen rooliin nousee sisäinen motivaatio sekä omat tavoitteet. Mikäli yksilö ei aseta itselleen tavoitteita ja tiedosta miksi ne on luotu ei motivaatio aktiivisen muutoksen tekemiseen pysy yllä. (2016, viitattu 21.2.2018.)

Eniten aktiivisuutta vastaajissa on herättänyt asiantuntija luennot, joihin jokainen vastaajista on osallistunut. Eräs vastaajista kuvailee luentojen olleen Energialatauksen ”parasta antia”. Energialataukseen kuuluviin Tie tuloksiin - ja Miellyttävä muutos -verkkokursseille sekä Personal Trainerin verkossa pidetyille kyselytunneille vastaajat ovat jakautuneet pääosin silloin tällöin (3) ja melko aktiivisesti (4) osallistuneisiin sekä henkilöihin, jotka eivät ole osallistuneet lainkaan (1).

6.3 Energialatauksen vaikutuksia hyvinvoinnin tunteeseen

Kyselyn alussa haluttiin selvittää, millaisena osallistujat kuvailevat hyvinvointinsa tilaa ennen Energialatauksen alkua. Vastaajista 47,7 % kuvaili hyvinvoinnin tilaansa ennen Energialatauksen alkua hyvänä. 9,5 % vastaajista puolestaan kuvailee hyvinvoinnin tilaansa todella huonona tai kehnona. Vastaajista 42,8 % ei ottanut kantaa hyvinvointinsa tilaan ennen Energialatausta, mutta nostivat esille osa-alueita, joissa muutosta kaivataan. Vastauksissa esille nousivat etenkin unen ja stressin hallinnan sekä fyysisen kunnon osa-alueet. Eräs osallistuja kertoo toivovansa apua erityisesti unirytmien löytämiseen. Esille nousivat myös ajan löytäminen oman hyvinvoinnin eteen sekä treenien tehokkuuden säätely.

Vastaaja 17, aktiivisuuden keskiarvo 3: ”Olin hyvinvoiva jo ennen Energialatausta. Halusin Energialatauksen avulla oppia rytmittämään treenejäni paremmin, sekä lisäämään hieman kevyempiä treenejä kovien joukkoon”

Vastaaja 23, aktiivisuuden keskiarvo 4: ”hyvinvointi oli tosi huonon ennen energialatausta. Liikkuminen oli aika vähäistä kerran viikossa, paino korkealla”

Vastaaja 27, aktiivisuuden keskiarvo 4: ”Yleinen hyvinvoinnin tila hyvä, erityisesti uni ja nukkuminen vaativat erityistä panostusta”

Vastaaja 40, aktiivisuuden keskiarvo 3: ”Ihan hyvä tilanne. Aikaa itselle ja omalle liikkumiselle kaipasin.”

Kyselyssä haluttiin selvittää myös osallistujien tunnetta hyvinvointinsa tilasta kyselyhetkellä. Vastaajista seitsemän henkilöä, 16,7 %, kuvaili hyvinvoinnin tilaansa parempana kyselyhetkellä kuin mitä se oli ennen Energialatausta. Henkilöiden mukaan Energialatauksen myötä on saatu apua verenpaineen normalisointiin sekä fyysisen kunnon parantamiseen, joiden koetaan vaikuttaneen positiivisesti hyvinvoinnin tilaan. Eräs vastaajista kertoo, ettei ole ”koskaan harrastanut niin paljon liikuntaa kuin nyt.” Vastaajista 54,8 % kuvailee hyvinvointinsa nykytilan olevan ”ok” tai hyvällä tasolla. 16,7 % vastaajista puolestaan kuvailee hyvinvointintilaansa hyvänä, mutta kertoo jonkin osa-alueen kaipaavan edelleen muutosta. Esille nousee stressinhallinta, yöunet sekä lihaskunnon parantaminen. Vastaajista 11,8 % ei ota kantaa hyvinvointinsa tilaan, vaan nostaa esille osa-alueen, joka kaipaa vielä muutosta tai kertoo, ettei kokenut muutostarpeita, jonka vuoksi olotila pysynyt samana.

Vastaaja 21, aktiivisuuden keskiarvo 3: ” Verenpaine normalisoitunut, aerobinen kunto huomattavasti parempi, yleinen jaksaminen parantunut.”

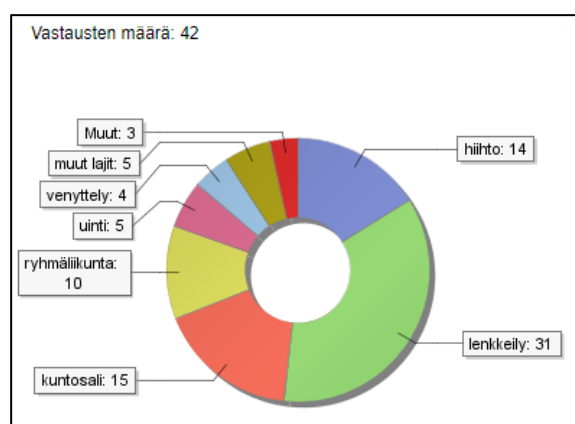
Vastaaja 40, aktiivisuuden keskiarvo 3: ”Olotila on virkeämpi kuin enegialatauksen alussa”

Vastaaja 1, aktiivisuuden keskiarvo 3: ” Unelle pitäisi saada lisää aikaa ja herkkujen syöntiä vähemmäksi”

Seuraavissa kappaleissa käydään läpi tutkimuksen tuloksia eri hyvinvoinnin osa-alueilla. Tutkimustulokset on jaoteltu teoriapohjaa mukaillen.

6.3.1 Fyysinen kunto

Kyselyn toinen osio keskittyi fyysiseen kuntoon. Kyselyyn osallistuvat liikkuvat keskiarvon mukaan 6 tuntia ja 40 minuuttia viikossa, yksittäisten vastausten viikoittaiset liikuntamäärät vaihtelevat kuitenkin 1 tunnin 30 minuutin ja 14 tunnin välillä. Kuviossa 7 on havainnollistettu, millaisia liikuntamuotoja vastaajien keskuudessa on noussut esille. Suosituimmiksi lajeiksi vastaajien keskuudessa nousevat lenkkeily, joka esiintyi 31 vastauksessa sekä kuntosali, joka esiintyi 15 vastauksessa. Muita suosittuja liikuntamuotoja vastaajien keskuudessa ovat hiihto sekä erilaiset ryhmäliikuntamuodot. Myös uinti ja venyttely nousivat esille muutamassa vastauksessa. Kuviossa 7 esitettyjen ryhmien alle sijoitetut sanat on havainnollistettu tarkemmin taulukossa 3.



Kuvio 7. Suosituimmat liikuntamuodot

TAULUKKO 3. Kuvion 7 ryhmässä esiintyvät sanat

Ryhmä	Vastauksissa esiintyvät sanat
Hiihto	hiihto, hiihtoa
Lenkkeily	juoksu, juoksua, hölkkä, lenkkeily, lenkkeilystä, kävely, kävelylenkeistä, kävelyä, koiran lenkitys
Kuntosali	kuntosali, kuntosalia, kuntosalilla, kuntosli
Ryhmäliikunta	ryhmäliikuntatunneille, ryhmäliikuntatunteja, kuntopiiri, jumppa, lavis, spinning, jooga, kahva-kuula, kuntopiirejä
Uinti	uintia, uin, uinti
Venyttely	venyttelyä, venyttely
Muut lajit	sulkapallo, jääkiekko, suunnistus
Muut	aerobinen, aktiivinen urheilu, kevyestä

Energialatauksen myötä vastaajat kuvaavat muutoksia liikuntatottumuksissa ja arkiaktiivisuudessa pääosin positiivisesti. Useammissa vastauksissa nousee esille, kuinka Energialatauksen myötä arkiaktiivisuuden määrä on lisääntynyt päivittäin muun muassa portaiden valitsemisesta hissien sijaan, istumisen välttämällä työpäivän aikana sekä liikunta kertojen lisäämisellä. Hyvinvointikirjailija Riku Aallon mukaan, juuri tällaisten tekojen avulla voidaan nostaa päivittäistä kokonaisaktiivisuuden tasoa, jonka merkitys on yksittäiseen liikuntasuoritukseen verrattuna suurempi (2012, 21-22). Energialatauksen alkamisen jälkeen, lähes kolmasosa vastaajista kertoo kiinnittävänsä huomiota enemmän myös urheilusuorituksen vaikutukseen muun muassa korvaamalla kova tehoisia urheilusuorituksia palauttavilla treeneillä sekä lisäämällä kehonhuollollisia harjoitteita. Myös liikuntakertojen määrä on lisääntynyt vastaajien keskuudessa.

Vastaaja 12, aktiivisuuden keskiarvo 3: ” säännöllisyyttä lisää, matalampitehoista liikuntaa, hissien sijasta portaat ja vastaavia pieniä parannuksia”

Vastaaja 17, aktiivisuuden keskiarvo 3: ” Olen lisännyt arkiaktiivisuutta ja korvannut osan kovista treeneistä kevyemmällä, jotta minulla tulee harjoiteltua enemmän peruskuntaa. Nykyään tulee käveltyä enemmän. Ennen odottelin jumpan alkamista istuen, nykyään menen juoksumatolle juoksemaan/kävelemään”

Vastaaja 41, aktiivisuuden keskiarvo 4: ” Asia on ollut enemmän mielessä, mikä on kannustanut liikkumaan, vaikei olisi aina jaksanut. - -”

Vastaaja 28, aktiivisuuden keskiarvo 3: ” Enemmän lihaskuntoharjoitusta sekä viikottaisen määrän kasvu”

Vastauksista selvisi myös, ettei osa koe Energialatauksen vaikuttaneen arkiaktiivisuuteensa tai liikuntatottumuksiin millään tavalla. Vastaajista 5 henkilöä, 11,9 %, kertoo harrastavansa liikuntaa kokonaisuudessaan alle 3 tuntia viikossa. Tällaisten henkilöiden kohdalla kokemukset Energialatauksesta ovat neutraaleja tai negatiivisia, eikä valmennuksella koeta olleen vaikutusta liikuntatottumuksiin. Osa vastaajista puolestaan ei koe saaneensa Energialatauksesta tarvittavaa motivaatiota muutoksen tekoon, sillä Energialatauksen sekava aloitus koettiin tunnelmaa latistavana.

Vastaaja 14, aktiivisuuden keskiarvo 1: ” ei muutoksia. Kuuluun siihen ryhmään, joka ei pysynyt mukana energialatauksen sekavasta alotuksesta ja sit ei enää innostanutkaan ko apua ei saanu ees alkuun pääsemisessä. ei ollu mitään henkilökohtaiseta apua saatavilla”

Vastaaja 1, aktiivisuuden keskiarvo 3: ” Ei ole tapahtunut juurikaan muutosta, olisin liikkunut samalla tavalla ilman energialataustakin”

6.3.2 Ravinto

Energialatauksen yksi osa-alueista keskittyy ravitsemukseen, minkä vuoksi myös vastaajien ruokailutottumuksia sekä mahdollisia muutoksia niissä haluttiin kartoittaa. Ruokailutottumusten mukaan vastaajat voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan, viidestä kuuteen kertaa ruokaileviin (42,9 %), neljä kertaa ruokaileviin (35,7 %) sekä kolme kertaa ruokaileviin (11,9 %). Vastaajista 9,5 % ei ottanut kantaa ruokailutottumuksiinsa.

Viidestä kuuteen kertaa ruokailevat kuvailevat ruokailutottumuksiaan terveellisinä sekä säännöllisinä. Jokainen viidestä kuuteen kertaa ruokaileva vastaaja kertoo syövänsä päivittäin aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen sekä iltapalan. Näiden lisäksi kuusi kertaa ruokailevat vastaajista kertovat syövänsä välipalan myös aamupalan ja lounaan välissä. Neljä kertaa ruokailevien keskuudessa yhteisiä tekijöitä vastauksissa ovat lounas, illallinen sekä iltapala. Neljäs ateria vaihtelee vastaajien keskuudessa aamupalan sekä lounaan ja illallisen välisen välipalan välillä. Neljä kertaa ruokailevat kuvailevat ruokailutottumuksiaan pääasiassa terveellisinä, mutta monissa vastauksissa nousee esille ”lipsumiset” epäterveellisiin ruokavalintoihin liian usein. Kolme kertaa ruokailevat kertovat syövänsä aamupalan, lounaan sekä iltapalan, mutta eivät ota vastauksissaan kantaa ruokailutottumustensa laatuun.

Energialatauksen tuomien muutosten joukosta esille nousee vahvasti välipalojen lisääminen päivään, ruoka-aikojen säännöllistäminen sekä kasvien määrän lisääminen ruokailujen yhteydessä. Ruoka-aikojen säännöllistämällä, terveellisillä ruoka-aine valinnoilla sekä välipalojen lisäämisellä voidaankin optimoida työpäivän vireystaso ja parantaa keskittymiskykyä, mikä vaikuttaa positiivisesti yksilön tuloksellisuuteen (Laatikainen & Rannikko 2015, 144-145). Näiden lisäksi vastauksista käy ilmi Energialatauksen herättäneen useamman henkilön miettimään ruoka-aineisiin liittyviä valintojaan sekä annoskokoja, muttei koe valmennuksen vaikuttaneen valintoihin käytännötasolla huomattavasti. Vastaajista 12 henkilöä ei koe Energialatauksen muuttaneen ravitsemukseen liittyviä asioita elämässään.

Vastaaja 22, aktiivisuuden keskiarvo 3: ” Kasviksia 200g joka aterialla, syön 3-4 tunnin välein, sokerin määrä vähentynyt huomattavasti.”

Vastaaja 23, aktiivisuuden keskiarvo 4: ” töihin olen ottanut välipalan mukaan ja lisännyt ruokailua töiden jälkeen sekä iltapalaa, mutta siitä huolimatta lipsumista tulee makeaan ja vääränlaiseen ruokaan”

Vastaaja 15, aktiivisuuden keskiarvo 2: ” - - ehkä karkin syömistä mietin, mutta syön silti.”

6.3.3 Uni ja palautuminen

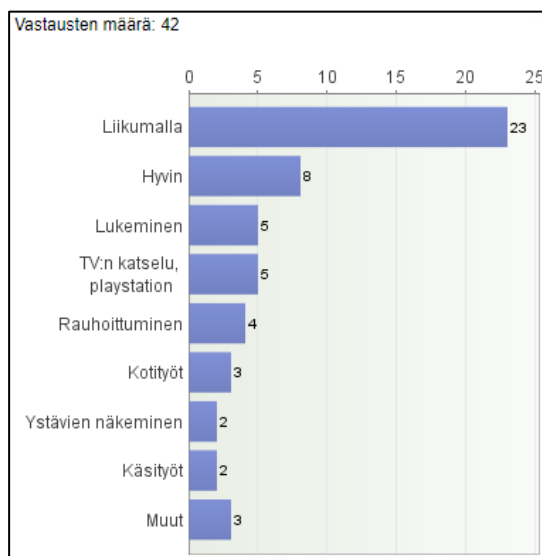
Kyselyssä haluttiin selvittää osallistujien tuntemuksia uneen ja palautumiseen liittyen. Kyselyyn vastanneet nukkuvat keskiarviolta 7 tuntia ja 30 minuuttia yössä. Yksittäisten vastausten keskimääräisen unen määrä öisin vaihteli 6 tunnin ja 9 tunnin 40 minuutin välillä. 57 % vastaajista kertoo energialatauksen jälkeen tapahtuneen positiivisia muutoksia nukkumistottumuksissa tai unen laadussa. Loput vastaajista eivät koe muutoksia kyseisellä osa-alueella. Energialatauksen alettua erityisesti uniryhtiin sekä sosiaalisen median käyttöön iltaisin on kiinnitetty huomiota. Myös liikunnan koetaan auttaneen unen laadun paranemiseen.

Vastaaja 25, aktiivisuuden keskiarvo 5: ” Nukkumaanmeno aikaistui, pyrin pitämään kiinni samasta määrästä unta myös viikonloppuisin”

Vastaaja 13, aktiivisuuden keskiarvo 3: ” Someaikaa illasta vähennetty ja aikaisemmin yritetty mennä nukkumaan. Somea korvannut kirjan lukemisella.”

Vastaaja 18, aktiivisuuden keskiarvo 4: ”Olen pyrkinyt vähentämään puhelimen räpläämistä nukkumaan mentäessä ja yrittänyt pitää kiinni siitä, että rauhoitun vähintään puolituntia ennen nukkumaanmenoa. Uni tullut paremmin tällaisina iltoina.”

Vastaajat pitävät liikuntaa myös hyvänä keinona työpäivän rasituksista palautumiseen. Kysyttäessä miten henkilö palautuu työpäivän rasituksista, kertoo 23 henkilöä liikunnan olevan yksi palautumisen keinoista, mikä tekee siitä suosituimman palautumismuodon vastaajien keskuudessa. Muita palautumisen keinoja vastaajien keskuudessa ovat tv:n katselu ja Playstation -pelikonsolin pelaaminen, kotityöt, lukeminen, käsityöt sekä ystävien näkeminen. Kahdeksan vastaajaa kertoo palautuvansa työpäivän rasituksista hyvin, muttei ota kantaa palautumistapaan. Palautumiskeinojen ilmenevyyttä vastauksissa on havainnollistettu kuviossa 8. Kuviossa 8 esitettyjen ryhmien alle sijoitetut sanat on esitetty tarkemmin taulukossa 4.



Kuvio 8. Palautumisen keinoja

TAULUKKO 4. Kuvion 8 ryhmissä esiintyvät sanat

Ryhmä	Vastauksissa esiintyvät sanat
Liikumalla	kuntoilemalla, treenaamalla, liikunta, liikkuen, kuntosali, liikkumalla, lenkkeily, ulkoilemalla, lenkillä, liikunnalla, urheillessa, urheilun, liikuntaa
TV:n katselu, playstation	televisiota, ps4, pleikkaria
Kotityöt	kotitöitä, kotityöt, kotijutut
Lukeminen	lukeminen, lukemiseen, luen
Käsityöt	käsitöitä, käsityöt
Rauhoittuminen	rauhoittumalla, lepäämällä
Ystävien näkeminen	ystäviä
Hyvin	hyvin
Muut	vaihtelevasti, -

6.4 Energialatauksesta

Energialatauksen toteutus nousi esille lähes jokaisen kohdan vastausten yhteydessä sekä erityisesti kyselyn lopussa olleessa vapaa sana kentässä. Tässä kappaleessa käydään läpi opinnäytetyön kirjoittajan tekemiä havaintoja kohde yrityksessä sekä kyselyssä esille nousseita ajatuksia Energialatauksesta.

Kappaleessa 6.1 nousi esille, että vastaajien keskuudessa Energialatauksen kaltaista toimintaa pidetään hyvä tapa tukea yksilön hyvinvointia. Energialataus sai kyselyssä kiitosta hyvistä muistuksista arjen keskellä sekä monipuolisesta sisällöstä. Eräs vastaajista kertoo Energialatauksen olleen raikas tuulahdus elämään, minkä myötä omaan hyvinvointiin on uskallettu ottaa enemmän aikaa. Energialataukseen kaivattiin kuitenkin enemmän yhdessä tekemisen tunnetta sekä henkilökohtaisuutta. Vastaajien joukossa nousi esille toive yhteisistä kuntoiluhetkistä työyhteisön kanssa, jossa ammattilainen olisi ohjaamassa oikeisiin tekniikoihin.

Kyselyssä kävi ilmi, ettei Energialatauksen toteutus vastannut kaikkien osallistujien odotuksia mikä havaittiin myös kohde yrityksessä käydyissä keskusteluissa. Energialataus painottuu verkkopohjaisiin videomateriaaleihin sekä treeniohjelmiin, mikä koettiin näin pitkän valmennuksen huonona puolena. Osallistujien kanssa käydyissä keskusteluissa nousi vahvasti esille, kuinka työpäivän jälkeen ei haluta viettää aikaa jälleen tietokoneruudun edessä katsoen videoita. Kommenteissa nousi esille henkilökohtaisuuden tunteen puuttuminen valmennuksessa, mikä koettiin motivaatioita vievänä asiana. Myös käytännön asioissa, kuten yhteyshenkilön selvyydessä ja viestinässä koettiin olevan vielä parantamista. Vastaajien kommenteissa esille nousi hyvän viestinnän merkitys tällaisessa verkkopohjaisessa valmennuksessa sekä verkkoalustan toimivuus.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, henkilöstön hyvinvointiohjelma Energialatauksen vaikutuksia yksilön hyvinvoinnin tunteeseen sekä millaisia muutoksia henkilöt ovat tehneet arjessaan hyvinvointiohjelman alkamisen jälkeen. Tutkimuksessa kartoitetaan myös, miten työnantaja voi osallistujien mielestä tukea yksilön hyvinvointia parhaiten. Näihin kysymyksiin esiteltiin vastauksia edellisessä tulokset -luvussa. Näiden kysymysten lisäksi esiteltiin opinnäytetyön tekijän havaintoja sekä kyselyssä esille tulleita kommentteja Energialatauksesta ja sen toteuttamisesta. Tässä luvussa kerrotaan tulosten ja kirjallisuuden pohjalta tehtyjä johtopäätöksiä sekä annetaan käytännön ideoita siitä, kuinka opinnäytetyön tuloksia voitaisiin hyödyntää.

7.1 Energialataus

Kyselyyn osallistujien vastauksista oli mielenkiintoista huomata eri Energialatauksen toimintoihin osallistumisen aktiivisuuden vaikutukset muutoksiin hyvinvoinnin eri osa-alueilla. Vastauksien perusteella voidaan todeta, että mikäli henkilö on arvioinut osallistumisestaan eri toimintoihin niin, että niiden keskiarvo on kolmen ja viiden (silloin tällöin, melko aktiivisesti, aktiivisesti) välillä myös eri osa-alueissa koetaan tapahtuneen jonkinlaista muutosta. Hyvinvoinnin tilaa kokonaisuudessaan ei kuitenkaan kuivailtu muuttuneen samassa suhteessa kuin yksittäisten osa-alueiden. Kyselyn otos on kuitenkin niin pieni sekä vastauksien laatu osaltaan suppea, ettei yleistyksiä tutkimuksesta voida tehdä.

Pysyvää elämäntapamuutosta tehtäessä tärkeää on riittävän hidas muutosvauhti sekä pysyvien tapojen muodostaminen, joiden vaikutuksia kokonaishyvinvointiin voi olla vaikea havaita heti (Heinonen 2017, Viitattu 9.3.2018). Tämä voi osaltaan selittää, miksei hyvinvoinnin tilassa ole koettu suuria muutoksia isommassa joukossa ennen Energialatauksen alkua ja kyselyhetkellä. Osa Energialataukseen osallistujista puolestaan koki, ettei valmennusmuoto sopinut itselleen, minkä vuoksi osallistuminen keskeytyi tai on ollut vähäistä. Tämän seurauksena ei hyvinvoinnin tilassa kokonaisuudessaan ole havaittu muutosta. Osa nosti esille, ettei kokenut muutostarpeita omassa hyvinvoinnin tilassaan, jonka vuoksi on jatkanut elämäntapaansa vanhalla linjalla, jolloin Energialatauksen ei koettu muuttaneen hyvinvoinnin tilaa suuntaan tai toiseen.

Kyselyyn vastanneet liikkuvat keskimäärin 6 tuntia ja 40 minuuttia viikossa, mikä ylittää UKK-instituutin liikuntapiirakan suositukset. Myös Energiatesti tuloksien mukaan, LähiTapiola Pohjoisen energiai indeksi on saman kokoluokan yritysten keskiarvoa korkeampi, mikä kertoo tilanteen olevan pääosin hyvä. Vastanneiden joukossa on kuitenkin henkilöitä, jotka arvioivat liikkuvansa kaikkiaan alle 3 tuntia viikossa, ja joiden energiai indeksi on huomattavasti keskiarvon alapuolella. Tällaisten henkilöiden kokemukset Energialatauksesta ovat pääasiassa neutraaleja tai negatiivisia, eikä valmennuksella koeta olleen vaikutusta hyvinvoinnin tilaan. Tulokset tukevat siis alan kirjallisuuden näkemystä siitä, että työyhteisöissä todellisenä haasteena onkin tavoittaa sekä aktivoida vähän liikkuvia sekä huonokuntoisia henkilöitä.

Energialatauksen alkaessa monet kyselyyn vastaajista kertoivat kaipaavansa keinoja stressinhallintaan. Hyvä fyysinen kunto, ravinto sekä erityisesti riittävä palautuminen ovat keinoja stressinsietokyvyn parantamiseen (Aalto 2008, 37), ja näihin asioihin keskittyy myös Energialatauksen osa-alueet. Hyvinvoinnin nykytilaa kuvaillessa kukaan vastanneista ei kerro Energialatauksen kuitenkaan tuoneen muutosta stressinhallintaan, huolimatta siitä, että eniten positiivisia vaikutuksia hyvinvointiohjelmalla onkin ollut juuri nukkumistottumuksiin ja unen laatuun. Stressi nousee vastauksissa edelleen esille tekijänä, johon kaivataan konkreettisia apukeinoja. Kyselyyn vastaajista kukaan ei kuitenkaan ole valinnut Energialatauksen valmennuspoluista stressinhallintaa syksyllä 2017 tai keväällä 2018, mikä voisi tuoda yksilölle tietoa stressistä sekä apukeinoja sen hallintaan. Tämän vuoksi ei voida arvioida olisiko stressinhallinnan valmennuspolusta ollut apua kyselyyn vastanneiden stressinhallinta kykyyn.

Vastanneista 78,6 % kertoo syövänsä neljästä kuuteen kertaan päivässä, mikä vastaa suomalaisia ravitsemussuosituksia. Vastauksista kävi kuitenkin ilmi, että neljä kertaa päivässä ruokailevat henkilöt kokivat valitsevansa helpommin epäterveellisiä vaihtoehtoja ruokavalioonsa. Ruokavälien pidentyessä ihmisen verensokeri pääsee laskemaan alas, mikä johtaa siihen, että henkilö pyrkii täyttämään verensokerivarastot mahdollisimman nopeasti (Laatikainen & Rannikko 2015, 37). Näiden henkilöiden kohdalla yhden aterian lisääminen ruokavalioon voisi mahdollisesti vähentää herkutte-
lua sekä epäterveellisiä valintoja.

Kappaleessa 6.4 on käyty läpi vapaa sana -kentässä esille nousseita kommentteja Energialatauksesta. Kommenttien perusteella voidaan osittain päätellä, millaisia haasteita verkkopohjaisessa valmennuksessa on. Verkkovalmennuksen ongelmakohtiksi nousivat henkilökohtaisuuden puute

sekä motivaation ylläpito. Henkilökohtaisuutta sekä motivaation ylläpitoa voitaisiin osittain parantaa toimivalla viestinnällä, sitoutuneella yhteyshenkilöllä sekä selkeillä toimintatavoilla.

7.2 Hyvinvoinnin tukeminen

Tutkimuskysymyksessä haluttiin myös selvittää, kuinka työnantaja voi parhaiten tukea yksilön hyvinvointia ja millaisia hyvinvointia parantavia tekoja yksilö tekee työpäivän aikana. Hyvinvointi koostuu useasta eri tekijästä, eikä tarkoita kaikille samaa asiaa. Tämän vuoksi hyvinvoinnin tukeminen isossa yrityksessä voi olla ajoittain haastavaa, sillä jokainen yksilö motivoituu ja saa tukea erilaisista asioista (Mayor & Risku 2015, 21-22).

Vastauksissa esille nousi vahvasti erilaiset rahalliset tuet, kuten Smartum -setelit. LähiTapiola Pohjoinen tarjoaa tällä hetkellä työntekijöilleen Smartum liikunta- ja kulttuuriseteleitä, jotka yksilö voi käyttää haluamallaan tavalla. Tämän lisäksi henkilöstöllä on ollut mahdollista hakea vuosittain yhteiseen liikkumiseen käytettävää Puhti-rahaa. Puhti-raham tarkoituksena on kannustaa työyhteisöjä liikkumaan yhdessä, mikä parantaa samalla yhteishenkeä. Yhteishengen parantaminen nousi esille myös keinona tukea hyvinvointia. Puhti-raham lisäksi yhteishenkeä koettiin parantavan erilaisiin tapahtumiin osallistuminen yhdessä työnantajan nimissä. LähiTapiola Pohjoinen osallistuu aktiivisesti erilaisiin liikuntatapahtumiin, mutta kysyntää tällaisille on vastausten mukaan edelleen. LähiTapiola Pohjoinen on maantieteellisesti hyvin laajalla alueella, joten erilaisiin tapahtumiin olisi hyvä osallistua usealla eri paikkakunnilla, mikäli tilaisuus tulee.

LähiTapiola -ryhmällä on laaja yhteistyökumppani verkosto, jota voitaisiin kehittää sekä hyödyntää paremmin. Monet yritykset, jotka tekevät yhteistyötä LähiTapiola -ryhmän kanssa, eivät toimi Pohjoisen alueyhtiön alueella. Kyselyssä nousikin esille paikallisten toimijoiden kanssa solmitut yhteistyöt, joita toivotaan enemmän. Yhteistyö erilaisten hyvinvointiyritysten sekä urheiluliikkeiden kanssa nousi esille myös liikuntaan kannustavat tekijänä. LähiTapiola Pohjoinen painottaa vahvasti olevansa paikallinen vakuutusyhtiö, minkä vuoksi yhteistyö eri paikallisten toimijoiden kanssa on myös brändiä vahvistava toimi.

Myös työergonomia nousi vahvasti esille hyvinvointia tukevana asiana, mikä kävi ilmi myös tutkimuksessa. LähiTapiola Pohjoisessa on käytössä sähköpöydät, joiden avulla henkilö voi säätää työasentonsa ergonomisesti mahdollisimman hyväksi. Tutkimuksessa kävi ilmi, että moni pitää

seisten työskentelyä myös hyvinvointia parantavana asiana, mitä tukee myös alan kirjallisuus. Ergonomiaan voidaan vaikuttaa työtason lisäksi muun muassa näppäimistön ja hiiren laadulla sekä työympäristön valoisuudella ja sen järjestyksellä (Työterveyslaitos 2018, viitattu 9.3.2018).

Monet kyselyssä esille nousseista keinoista ovat jo käytössä LähiTapiola Pohjoisessa, joten hyvinvoinnin tukemisen voidaan katsoa olevan hyvällä tasolla vastaajien mielestä. Hyvinvoinnin tukeminen on yksilöllistä, ja ulkopuolisen voi olla hyvin vaikea tietää, millaista tukea yksilö kaipaa. Tämän vuoksi LähiTapiola Pohjoisessa voitaisiin osallistuttaa henkilöstö kertomaan, millaista tukea he hyvinvoinnin saralla tarvitsevat esimerkiksi vuosittain järjestettävän kyselyn avulla. Kyselyn avulla voidaan kartoittaa työntekijöiden toiveita ja samalla antaa heille mahdollisuus vaikuttaa siihen, millaisia hyvinvointitekoja yrityksessä järjestetään. LähiTapiolassa yhteistyöverkosto on jo kyselyhetkellä kattava, joten sen käyttöön tulisi kannustaa yhä enemmän esimerkiksi nostamalla esille kuukausittaisessa HR-kirjeessä, jokin verkoston eduista.

LähiTapiola Pohjoinen tekee vuosittain työhyvinvointikyselyitä henkilöstölleen ja asettaa kehitystavoitteet niiden pohjalta. Näin ollen työhyvinvoinnin seuraaminen ja kehittäminen on jatkuvaa. Tuloksissa nousi esille monen kaivanneet Energialatauksesta apua stressinhallintaan, joten yksi hyvinvointia tukeva asia voisi olla Energialatauksen kaltainen valmennus keskittyen henkiseen hyvinvointiin sekä stressinhallintaan.

Kuviossa 6 havainnollistettiin hyvinvointitekoja, joita kyselyyn osallistujat tekevät työpäivän aikana. Verratessa kyselyssä esille nousseita tekoja Tampereen yliopiston tutkimuksen tuloksiin (Torrente ym. 2017, viitattu 6.1.2018), voidaan muun muassa työkaverin auttamisen ja erilaisten fyysisten tekojen katsoa olevan työstä palauttavia tekoja. Kyselyssä nousi esille myös veden juonti sekä terveelliset välipalat, joiden positiivista vaikutusta energiatason ylläpitoon sekä palautumiseen tukee myös alan kirjallisuus.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli saada tietoa Energialataus -hyvinvointiohjelman vaikutuksista Lähi-Tapiola Pohjoisessa. Tutkimuskysymyksiksi muodostui ”Millaisia vaikutuksia hyvinvointiohjelman Energialatauksella on ollut yksilön hyvinvoinnin tunteeseen” sekä ”Millaisia muutoksia henkilöt ovat tehneet arjessaan hyvinvointiohjelman alkamisen jälkeen”. Tutkimuksessa kartoitetaan myös, miten työnantaja voi osallistujien mielestä tukea yksilön hyvinvointia parhaiten. Opinnäytetyön näkökulmaksi valittiin yksilön hyvinvoinnin näkökulma, jonka perusteella laadittiin työn viitekehys sekä kyselylomake. Tulosten perusteella oli tarkoitus luoda LähiTapiola Pohjoiselle hyödynnettävää tietoa työntekijöiden hyvinvoinnin tilasta.

Työhyvinvointi sekä yksilön hyvinvointi ovat ajankohtaisia ja tärkeitä aiheita. Hyvinvoivat työntekijät ovat organisaation yksi tärkeimmistä voimavaroista, joten mielestäni heidän hyvinvointiinsa ei voida panostaa liikaa. Opinnäytetyön tekeminen on ollut näiltä osin ammattiosaamistani vahvistava, sillä tietämys yksilön hyvinvoinnin eri tekijöistä kasvoi läpi prosessin. Työn teko oli myös mielekästä, sillä kiinnostus hyvinvointiin on suuri.

Opinnäytetyöni on mielestäni onnistunut, sillä se vastaa tutkimuksen alussa määritettyihin tutkimuskysymyksiin ja käsittelee kattavasti sekä työhyvinvointia että yksilön hyvinvoinnin eri osa-alueita. Viitekehystä työstäessä haasteena oli työhyvinvoinnin ja yksilön hyvinvoinnin käsitteiden erottaminen toisistaan. Aiheeseen perehtyessäni tulin kuitenkin johtopäätökseen, ettei työhyvinvointia ja yksilön hyvinvointia voida erottaa täysin toisistaan, sillä niillä on selkeä vaikutus toisiinsa. Työhyvinvointi ja hyvinvointi ovat aiheena laajoja, mutta rajausta oli tässä tapauksessa helppo tehdä Energialatauksen sekä työhyvinvoinnin portaattimallin myötä.

Työn tutkimus täyttää kappaleessa 6.3 kerrotut luotettavuuden osa-alueet, siirrettävyyttä lukuun ottamatta. Opinnäytetyön tuloksia ei ole verrattu muihin tutkimustuloksiin, sillä se on luonteeltaan melko ainutkertainen. Energialatauksen tyylisiä hyvinvointiohjelmia on varmasti järjestetty myös muissa työyhteisöissä, mutta opinnäytetyön kriteereihin sekä työn tekemisen aikaan nähden vertailukelpoisten tutkimustulosten analysointi ja vertaaminen kyselyssä saatuihin tuloksiin olisi ollut liian suuri työ. Opinnäytetyössä on kuvailtu avoimesti tutkimusprosessin kulkua, jotta lukija saa käsityksen siitä, miten tutkimus on toteutettu. Tämän lisäksi teoriaosuudessa on käsitelty kattavasti sekä työhyvinvointia että yksilön hyvinvoinnin eri osa-alueita, jotka vuoropuhelevat tulosten kanssa.

Opinnäytetyöprosessi oli ajoittain haasteellinen eikä alkuperäisessä aikataulussa pysytty. Opinnäytetyön aikataulua muokattiin aloituskeskustelun perusteella ja työ valmistui ohjausseminaarissa esitetyn aikataulun perusteella. Koen, että aikataulun muokkaaminen matkan varrella mahdollisti syvällisemmän oppimiskokemuksen sekä laadukkaamman lopputuloksen. Haasteita oli myös riittävän tutkimusmateriaalin keräämisessä. Tutkimusmateriaalin kerääminen oli hyvin opettavainen kokemus, jonka myötä opin paljon kyselylomakkeen suunnittelun tärkeydestä sekä tutkimuksesta viestimisestä.

Opinnäytetyön edetessä huomasin, että Energialatauksen kaltaiseen verkkopohjaiseen valmennukseen osallistujien sitouttaminen ja motivointi on selkeästi haastavaa. Tätä vahvistivat myös tutkimustulokset sekä energiatestien osallistujamäärän pieneneminen. Tuloksissa nousi esille, kuinka valmennukselta olisi kaivattu enemmän henkilökohtaisuutta. Uskon myös itse, että mikäli suuria elämäntapamuutoksia halutaan saada aikaan, verkkovalmennuksen lisäksi tulee olla myös henkilökohtaista valmennusta tulosten saavuttamiseksi. Elämäntapamuutokseen tarvitaan ensisijaisesti yksilön oma tahtotila muuttaa omia tapojaan. Mikäli tahtoa löytyy ja yksilö omaa hyvät itsensä johtamistaidot voi pieniä muutoksia syntyä hyvän verkkovalmennuksen avulla melko helposti. Toiset kaipaavat oman tahtotilan lisäksi kuitenkin ulkoisen motivaattorin, esimerkiksi valmentajan, joka seuraa kehittymistä ja jonka puoleen kääntyä haastavissa asioissa. Pysyvien muutosten toteuttamiseen tarvitaan siis hyvän ja toimivan verkkovalmennuksen rinnalle myös yksilön henkilökohtaisen elämäntilanteen sekä motiivien huomioon ottamista. Lopullinen vastuu muutoksen teosta on kuitenkin aina yksilöllä itsellään, ja työnantaja voi toimillaan olla vain tukemassa tätä.

Opinnäytetyötä tehdessä olisi ollut mielenkiintoista tutkia enemmän verkkovalmennuksen haasteita sekä kuinka motivoida ja sitouttaa henkilöitä tällaiseen. Energialatauksessa tiimien hyvinvointiagentit olivat suuressa roolissa hyvinvointiohjelman onnistumisessa, joten heidän rooliaan olisi myös ollut mielenkiintoista syventää. Tämän näkökulman tuominen ei kuitenkaan olisi vastannut työn tavoitteita tai olisi ollut kannattavaa opinnäytetyön laajuuden kannalta. Tämä herätti kuitenkin ajatuksen jatkotutkimuksen aiheesta, joka voisi olla verkkopohjaisiin hyvinvointiohjelmiin sitoutumisen haasteet työyhteisössä.

Energialataus jatkuu vielä opinnäytetyöprojektin loppuessa, minkä vuoksi tässä opinnäytetyössä ei voida arvioida millaisia vaikutuksia valmennus kokonaisuudessaan tuo. Opinnäytetyön tulosten mukaan sekä toimeksiantajan arvion mukaan työnantajan asettamiin tavoitteisiin on kuitenkin Energialatauksessa päästy jo nyt. Pysyviä elämäntapamuutoksia tehtäessä on tärkeää omaksua uusia

tapoja arkeen yksi kerrallaan, minkä myös Energialataukseen osallistujat ovat omaksuneet. Jatko-tutkimusaiheena olisi hyvä selvittää millaisia pysyviä vaikutuksia Energialatauksella on LähiTapiola Pohjoisen henkilöstöön. Tutkimus olisi hyvä suorittaa aikaisintaan kuuden kuukauden, mutta viimeistään vuoden kuluttua valmennuksen loppumisesta, jotta osallistujilla on ollut aikaa sopeutua tilanteeseen Energialatauksen loppumisen jälkeen.

Työn tekeminen opetti minulle paljon hyvinvoinnista, sen tukemisesta sekä työhyvinvoinnista. Näiden asioiden lisäksi opin myös tekemään tutkimustyötä, analysoimaan tutkimusmateriaalia sekä aikatauluttamaan omaa tekemistäni. Haasteita huolimatta olen erittäin tyytyväinen opinnäytetyöni tuloksiin ja koen, että tuloksissa esille nousseet asiat ovat niin LähiTapiola Pohjoisen kuin muiden alueyhtiöiden ja organisaatioiden hyödynnettävissä Energialatauksen kaltaista hyvinvointiohjelmaa suunnitellessa.

LÄHTEET

Aalto, R & Seppänen L. 2008. Kuntoilijan pieni ravinto-opas. Avain parempaan ravitsemukseen. Jyväskylä: WSOY Pro.

Aalto, R. 2012. Liikuttavia ajatuksia. Fitra Oy.

Energiatesti. 2018. Mikä on Energiaraportti ja mitä tulokset kertovat sinulle? Viitattu 13.3.2018, <https://www.energiatesti.com/public/mika-on-energiaraportti/>.

Eriksson, P. & Kovalainen, A. 2008. Qualitative Methods in Business Research. London: SAGE Publications Ltd.

Heinonen, J. Miellyttävä muutos vs. mullistus. Miellyttävä muutos -verkkokurssi, Trainer4You. Viitattu 9.3.2018. (ei julkaisuvuotta)

Heinonen, J. 2016. Mitä motivaatio oikeastaan on, ja mistä se kumpuaa? Viitattu 21.3.2018, <https://www.trainer4you.fi/blogi/mita-motivaatio-oikeastaan-on-ja-mista-se-kumpuaa/>.

Kilometrikisa. 2017. Kilometrikisa 2017. Viitattu 11.12.2017, <https://www.kilometrikisa.fi/contests/kilometrikisa-2017/teams/?sort=rank&order=desc>.

Laatikainen R. & Rannikko H. 2015. Toimistotyöläisen ruokapäivä. Helsinki: Talentum Pro

Leskinen, T. & Hult, H-M. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Helsinki: Tammi.

Manka, M-L. 2008. Tiikerinloikka työniloon ja menestykseen. Helsinki: Talentum.

Mayor, P. & Risku, M. 2018. Opas yksilölliseen motivointiin: 16 perustarvetta johtamisen apuna. Helsinki: Talentum.

Niskanen, M. 2017. Ehditkö palautua töistä vapaa-ajalla? ”Tärkeä osa ammattitaitoa”. Viitattu 4.12.2017,
<https://yle.fi/uutiset/3-9489901>.

Otala, L. & Ahonen, G. 2005. Työhyvinvointi tuloksetekijänä. Helsinki: WSOYpro.

Rauramo, P. 2012. Työhyvinvoinnin portaat. Viisi vaikuttavaa askelta. Porvoo: Edita.

Richards M, Hardy R & Wadsworth ME. 2003. Does active leisure protect cognition? Evidence from a national birth cohort. *Social Science & Medicine* 56 (4), 785-792.

Rinta M. 2015. Syö, liiku ja kehity. Liikkujan ravitsemus käytännössä. Fitra Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Työhyvinvointi. Viitattu 21.11.2017,
<http://stm.fi/tyohyvinvointi>.

Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa M. Fagelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.), *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim Oy, 40.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Vain harva suomalainen liikkuu tarpeeksi. Viitattu 13.12.2017,
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/vain-harva-suomalainen-liikkuu-tarpeeksi>.

Tiessalo, P. 2017. Yöunesta katosi tunti – univaje voi sairastuttaa vakavasti. Viitattu 13.12.2017,
<https://yle.fi/uutiset/3-9433035>.

Torrente P, Kinnunen U, Sianoja M, Bloom J, Korpela K, Tuomisto M & Lindfors P. 2017. The Effects of Relaxation Exercises and Park Walks During Workplace Lunch Breaks on Physiological Recovery. Viitattu 6.1.2018,
<https://www.sjwop.com/articles/10.16993/sjwop.19/>.

Työterveyslaitos. 2018. Ergonomia. Viitattu 9.3.2018,
<https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/ergonomia/>.

Työterveyslaitos. 2017. Uni ja palautuminen. Viitattu 27.12.2017,
<https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>.

UKK-instituutti. 2017. Liikuntapiirakka aikuisille. Viitattu 11.12.2017,
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>.

Valtionkonttori. 2013. Mitä hyvinvointi on? Viitattu 21.11.2017,
http://www.valtiokonttori.fi/fi-FI/Virastoille_ja_laitoksille/Henkilostohallintoa_ja_johtamista_tukevat_palvelut/Kaikutyöelämäpalvelut/Työhyvinvointi/Mita_työhyvinvointi_on.

Vilkka H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuori I. 2011. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa M. Fagelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.), Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim Oy, 89.

World Health Organization. 2018. What is the WHO definition of health? Viitattu 6.1.2018,
<http://www.who.int/suggestions/faq/en/>.

LIITTEET

- 1 Ensimmäinen kyselylomake
- 2 Ensimmäisen kyselyn saateviesti
- 3 Muistutusviesti
- 4 Muokattu kyselylomake
- 5 Toisen kyselyn saateviesti

Energialataus

Kyselyn tuloksia käytetään Sofia Kyhän opinnäytetyön tutkimuksessa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millä tavoin Energialataus on vaikuttanut yksilön hyvinvointiin kokemukseen.

1. Sukupuoli *

- ☐ Nainen
☐ Mies
☐ En halua kertoa

2. Ikä *

3. Syksyn 2017 valmennuspolku *

- ☐ Verenpaine haltuun valmennuspolku
☐ Tasapaino valmennuspolku
☐ Stressinhallinta valmennuspolku
☐ Lihaskunto valmennuspolku
☐ Kestävyyskunto valmennuspolku
☐ Painonhallinta valmennuspolku
☐ Ryhti ja liikkuvuus valmennuspolku
☐ En ole seurannut mitään valmennuspolkua
☐ Seurasin useampaa eri valmennuspolkua

4. Mihin energialatauksen toimintoihin olet osallistunut *

	1 - en ole osallistunut	2 - olen osallistunut harvoin	3 - olen osallistunut silloin tällöin	4 - olen osallistunut melko aktiivisesti	5 - olen osallistunut aktiivisesti
Tie tuloksiin - verkkokurssi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syksyn 2017 valmennuspolku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asiantuntija luennot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PT:n kyselytunnit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miellyttävä muutos - verkkokurssi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viikkovinkit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Kuvaile hyvinvoinnin tilaasi ennen Energialatauksen alkua. Vaatiko jokin osa-alue erityisesti muutosta? *

6. Arvioi, viikoittaista liikuntamäärääsi tunteina ja minuutteina. *

<input type="text"/>	tuntia
<input type="text"/>	minuuttia

7. Millaisesta liikunnasta määrä koostuu? *

8. Kuvaile mahdollisia muutoksia arkiaktiivisuudessasi ja liikuntatottumuksissasi Energialatauksen alkamisen jälkeen *

9. Kuvaile tavanomaisen päivän ruokailutottumuksiasi ja ruokailuaikojasi *

10. Kuvaile mahdollisia ravitsemukseen liittyviä muutoksia, joita olet tehnyt Energialatauksen alkamisen jälkeen *

11. Miten palaudut työpäivän rasituksista? *

12. Arvioi keskimääräistä unen määrääsi öisin *

<input type="text"/>	tuntia
<input type="text"/>	minuuttia

13. Kuvaile mahdollisia muutoksia nukkumistottumuksissasi sekä unen laadussa Energialatauksen alkamisen jälkeen *

14. Millaisia omaa hyvinvointia parantavia tekoja teet työpäivän aikana? *

15. Kuvaile mahdollisia muutoksia toimenpiteissä, joita olet tehnyt oman hyvinvointisi kehittämiseksi työpäivän aikana Energialatauksen alkamisen jälkeen *

16. Kuvaile hyvinvointisi nykytilaa *

17. Vapaa sana

Kiitos vastauksistasi!

Hei!

Olen kolmannen vuoden liiketalouden opiskelija Oulun ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötäni yhteistyössä LähiTapiola Pohjoisen kanssa liittyen Energialataukseen. Opinnäytetyöni nimi on "Yksilön työhyvinvointi. Case: LähiTapiola Pohjoinen - Energialataus".

Opinnäytetyöni tutkimusosion toteutan kyselyn avulla, johon toivon vastaustasi 5.2 mennessä. Henkilökohtaisen linkin kyselyyn löydät tämän viestin lopusta. Kysely keskittyy syksyn valmennukseen sekä sen tuomiin kokemuksiin. Kyselyn vastauksia käsitellään luottamuksellisesti, eikä vastaajien henkilöllisyyttä paljasteta lopullisessa tutkimuksesta. Kokonaisuudessa opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa.

Osallistumisestasi on hyötyä sekä opinnäytetyöni että Energialatauksen loppuun viemisessä. Kyselyn tarkoituksena on saada tietoa Energialatauksen kokemuksista työntekijännäkökulmasta, joten ajatuksesi sekä kokemuksesi ovat tärkeitä.

Mikäli sinulla herää kysyttävää, voit laittaa viestiä sähköpostitse osoitteeseen k5kyso00@students.oamk.fi tai sofia.kyhala@lahitapiola.fi

Kiitos jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin

Sofia Kyhala

Hei!

Muistutan sinua Energialatauksen kyselyn sulkeutuvat tänään 5.2 klo 23.59. Pääset vastaamaan kyselyyn henkilökohtaisesta linkistä, joka löytyy tämän viestin lopusta. Tarkempia tietoja kyselystä ja opinnäytetyöstäni löydät sähköpostiviestistä, jonka olet saanut 25.1.

Osallistumisestasi kyselyyn on hyötyä sekä opinnäytetyöni että Energialatauksen loppuun viemisessä. Kyselyn tarkoituksena on saada tietoa Energialatauksen kokemuksista työntekijännäkökulmasta, joten ajatuksesi sekä kokemuksesi ovat tärkeitä.

Mikäli sinulla herää kysyttävää, voit laittaa viestiä sähköpostitse osoitteeseen k5kyso00@students.oamk.fi tai sofia.kyhala@lahitapiola.fi Kiitos jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin

Sofia Kyhälä

Energialataus

Kyselyn tuloksia käytetään Sofia Kyhän opinnäytetyön tutkimuksessa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millä tavoin Energialataus on vaikuttanut yksilön hyvinvointiin kokemukseen.

1. Sukupuoli *

- ☐ Nainen
- ☐ Mies
- ☐ En halua kertoa

2. Ikä ***3. Millä tavoin työnantaja voi mielestäsi parhaiten tukea työntekijöiden hyvinvointia? *****4. Syksyn 2017 valmennuspolku ***

- ☐ Verenpaine haltuun valmennuspolku
- ☐ Tasapaino valmennuspolku
- ☐ Stressinhallinta valmennuspolku
- ☐ Lihaskunto valmennuspolku
- ☐ Kestävyyskunto valmennuspolku
- ☐ Painonhallinta valmennuspolku
- ☐ Ryhti ja liikkuvuus valmennuspolku
- ☐ En ole seurannut mitään valmennuspolkua
- ☐ Seurasin useampaa eri valmennuspolkua

5. Kevään 2018 valmennuspolku *

- ☐ Verenpaine haltuun valmennuspolku
- ☐ Tasapaino valmennuspolku
- ☐ Stressinhallinta valmennuspolku
- ☐ Lihaskunto valmennuspolku
- ☐ Kestävyyskunto valmennuspolku
- ☐ Painonhallinta valmennuspolku
- ☐ Ryhti ja liikkuvuus valmennuspolku
- ☐ En ole seurannut mitään valmennuspolkua
- ☐ Seuraan useampaa valmennuspolkua

6. Mihin energialatauksen toimintoihin olet osallistunut *

	1 - en ole osallistunut	2 - olen osallistunut harvoin	3 - olen osallistunut silloin tällöin	4 - olen osallistunut melko aktiivisesti	5 - olen osallistunut aktiivisesti
Tie tuloksiin - verkkokurssi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syksyn 2017 valmennuspolku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asiantuntija luennot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PT:n kyselytunnit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miellyttävä muutos - verkkokurssi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viikkovinkit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kevään 2018 valmennuspolku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Kuvaile hyvinvoinnin tilaasi ennen Energialatauksen alkua. Vaatiko jokin osa-alue erityisesti muutosta? *

8. Arvioi, viikoittaista liikuntamäärääsi tunteina ja minuutteina. *

 tuntia
 minuuttia

9. Millaisesta liikunnasta määrä koostuu? *

10. Kuvaile mahdollisia muutoksia arkiaktiivisuudessasi ja liikuntatottumuksissasi Energialatauksen alkamisen jälkeen *

11. Kuvaile tavanomaisen päivän ruokailutottumuksiasi ja ruokailuaikojasi *

12. Kuvaile mahdollisia ravitsemukseen liittyviä muutoksia, joita olet tehnyt Energialatauksen alkamisen jälkeen *

13. Miten palaudut työpäivän rasituksista? *

14. Arvioi keskimääräistä unen määrääsi öisin *

<input type="text"/>	tuntia
<input type="text"/>	minuuttia

15. Kuvaile mahdollisia muutoksia nukkumistottumuksissasi sekä unen laadussa Energialatauksen alkamisen jälkeen *

16. Millaisia omaa hyvinvointia parantavia tekoja teet työpäivän aikana? *

17. Kuvaile mahdollisia muutoksia toimenpiteissä, joita olet tehnyt oman hyvinvointisi kehittämiseksi työpäivän aikana Energialatauksen alkamisen jälkeen *

18. Kuvaile hyvinvointisi nykytilaa *

19. Vapaa sana

20. Jos haluat osallistua 20€ S-ryhmän lahjakortti arvontaa, jätä nimesi tähän.

Kiitos vastauksistasi!

Hei!

Olen kolmannen vuoden liiketalouden opiskelija Oulun ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni yhteistyössä LähiTapiola Pohjoisen kanssa liittyen Energialataukseen. Opintojeni ohessa toimin palveluneuvojana Oulun seudun toimistoilla.

Opinnäytetyöni tutkimusosion toteutan kyselyn avulla, johon toivon vastaustasi pe 16.2 mennessä. Linkin kyselyyn löydät tämän viestin lopusta ja vastaaminen kestää noin 15 minuuttia. Kysely keskittyy Energialatausvalmennukseen sekä sen tuomiin kokemuksiin. Kyselyn vastauksia käsitellään luottamuksellisesti, eikä vastaajien henkilöllisyyttä paljasteta lopullisessa tutkimuksessa. Kokonaisuudessa opinnäytetyö julkaistaan ammattikorkeakoulun tietokannassa. Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan 2 kpl S-ryhmän 20€ lahjakortteja. Mikäli haluat osallistua arvontaan, jätäthän yhteystietosi kyselyn lopussa.

Osallistumisestasi on hyötyä sekä opinnäytetyöni että Energialatauksen loppuun viemisessä. Kyselyn tarkoituksena on saada tietoa Energialatauksen kokemuksista työntekijänäkökulmasta, joten ajatuksesi sekä kokemuksesi ovat tärkeitä.

Mikäli sinulla herää kysyttävää, voit laittaa viestiä sähköpostitse osoitteeseen k5kyso00@students.oamk.fi tai sofia.kyhala@lahitapiola.fi.

Kiitos jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin

Sofia Kyhälä

<https://www.webropolsurveys.com/S/36517CDA27B5C2BD.par>